BOEDDHA MAGAZINE

RIGHT NOW
It's like this...

66 | LENTE 2012 |

(ADVERTENTIE)

Geef een abonnement cadeau

of neem er zelf een

Bent u op zoek naar een geschenk dat écht verrijkt? Geef een proefabonnement cadeau op het maandblad *Psychologie Magazine*, of op het kwartaalblad *Yoga Magazine*. Zonder verplichting, want het abonnement stopt automatisch. En u geeft een ander maandenlang plezier voor de prijs van een goeie fles wijn!





4 keer voor € 15,–

Op zoek naar harmonie van lichaam en geest? Het kwartaalblad *Yoga Magazine* is er voor iedereen die meer in balans wil zijn met zichzelf en zijn omgeving. Met in ieder nummer veel yogahoudingen en levensfilosofie, maar ook shopping, reizen, voeding, beauty en wellness.

Psychologie Magazine is een van de weinige tijdschriften die niet alleen amusement, maar ook verdieping bieden. Het geeft je meer inzicht in jezelf en anderen, en helpt je het beste uit jezelf te halen. Met elke maand intelligente artikelen, waardevolle inzichten en adviezen waar je écht wijzer van wordt.

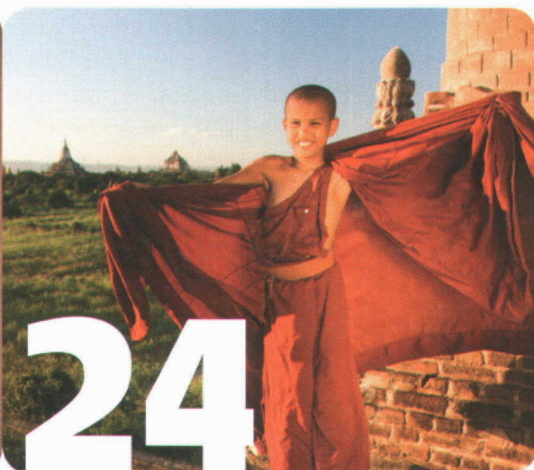
Kijk op psychologiemagazine.nl of yogaonline.nl of bel gratis 0800-0220 660

IN HOUD

66 | LENTE 2012 |

SPECIAL: OUDERS & KINDEREN







OPVOEDDHA



Als mens-met-kind bevind je je voortdurend tussen hemel en afgrond; voor opvoeden word je niet opgeleid. In het allerbeste geval moet je het doen met het goede voorbeeld van je ouders. Opvoeden vereist geen diploma's, maar al bij de eerste geboortekreet van dat kostbare huilwezen wordt er gerekend op je natuurtalent en tegelijk een verantwoorde kundigheid verwacht.
Daarna begint de opvoedachtbaan met de heel-goed-willen-doen-hoogtes en er-voorgoed-de-brui-aan-willen-geven-loops. Tenminste zo ging dat bij mij. Lieve dochter, neem daar vooral geen voorbeeld aan!
Totdat ik als het ware wakker werd, zag wie er naast me liep, en mij werkelijk omdraaide naar die vertegenwoordigster van de generatie die na mij komt.

De Boeddha voedde zelf zijn zoon op. Rahula vernam de weg naar verlichting met krachtige voorbeelden en doeltreffende oefeningen uit de eerste hand. Succes verzekerd! Tegelijk met 'volwassen' werd hij net als zijn vader een boeddha (p. 24).
Maar als jongere volledig wegglijden in drank en drugs en via boeddhistische 'heropvoeding' toch weer op het rechte pad komen, kan ook. Dharmaleraren Vinny Ferraro (zie cover) en Jake Cahill groeiden op voor galg en rad, zagen de lik vanbinnen, vonden de weg naar buiten, waarna ze er, volgens de huidige schoonheidsmaatstaven, ook nog eens 'gelikt' uitzagen (p. 30). Kinderen van toen kijken nu naar het effect van toegepaste boeddhistische 'pedagogie' op henzelf, in het contact met hun ouders. Of hoe de dharma ons tot begripvolle kinderen kan maken (p. 36).

Even terug naar mijn eigen opvoedkunde: wie voedt wie op? dacht ik toen ik werkelijk naar mijn dochter 'omkeek'. Wat er gebeurde was heel simpel: ik stond stil bij haar in het nu. Ik was gewoon ten volle écht aanwezig; niet bezig met de toekomst, met denken wat ze zou moeten doen of worden en hoe ik haar daarin als amateurpedagoog zou moeten sturen. Ik was even niet bezig met opvoeden en schakelde daardoor als vanzelf over op de ontvangmodus. Een rijk moment van 'niet weten', waarin alles goed is zoals het is: *right now it's like this!*
Als we toch willen leren opvoeden kunnen we terugvallen op een beproefd, praktisch en compassievol curriculum voor onszelf en onze kinderen, dat ons eigenlijk vooral leert er vanuit liefde helemaal te zijn: de dharma!

Veel opvoedplezier!

Doine Essen



EN VERDER...



Boeddhaberichten staat onder redactie van Robert Nieuwland

BOEDDHISME RAAKT BRON WESTERS DENKEN

Prof. dr. André van der Braak vindt de toenemende populariteit die het boeddhisme de laatste decennia in Nederland geniet heel verklaarbaar. Hij bekleedt sinds kort de nieuwe leerstoel boeddhistische filosofie aan de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam.


FOTO: LUCY LAMBRIEX

'In het Westen is sprake van een zingevingcrisis', zo stelde Van der Braak onlangs in een interview met *Trouw*. 'We kunnen niet meer op de klassieke manier over God praten en moeten nieuwe vormen vinden om aan onze religieuze verlangens tegemoet te komen. Het boeddhisme kan daarbij helpen, omdat het geen transcendente godheid kent. Het kan de leemte vullen die de ontkerkelijking heeft geslagen.'
Na een katholieke opvoeding en meerdere pelgrimsreizen naar India noemt de hoogleraar zich nu boeddhist én christen. 'Hier in het Westen reageren mensen daar verbaasd op. Maar de katholieke monnik Thomas Merton deed het ook. In Azië vinden ze die combinatie volstrekt normaal.'

U zegt dat boeddhisme steeds populairder wordt in Nederland. Maar gaat het dan wel om het échte boeddhisme, of om een verwaterde vorm?
'Vooral om dat laatste. Het boeddhisme in Nederland is erg aan de westerse levensstijl aangepast. "Boeddhisme light" noem ik dat: een uitgeklede vorm van boeddhisme die vooral benadrukt dat je nergens in hoeft te geloven en dat je alles moet toetsen aan de eigen ervaring, in het hier en nu. Een mooie, laagdrempelige inleiding in het boeddhisme, maar als je het daarbij laat dan mis je veel.
In het Westen is vaak sprake van "spiritueel materialisme": je doet het omdat je er zelf beter van wilt worden. Je wilt een bijzonder mens worden. Maar het gaat er juist om jezelf helemaal te géven, net als Avalokiteshvara. Dat is het geheim. Pas als je dat inziet, begin je het boeddhisme te begrijpen. Het boeddhisme vergt een heel andere manier van denken.'

Wat houdt die andere manier van denken in?
'Het boeddhisme geeft niet andere antwoorden op dezelfde vragen; het stelt andere vragen. Het vertrekpunt is radicaal anders. Westerse mensen denken in termen van afzonderlijke individuen: een harde kern met een grens eromheen. De Canadese filosoof Charles Taylor noemt dat het "omheinde zelf". In het boeddhisme staat juist de onderlinge verbondenheid centraal. Het Chinese boeddhisme ziet de mens bijvoorbeeld als een optelsom van zijn relaties. Met wie je verbonden bent, dat bepaalt je identiteit. Noem het een "verbonden zelf", of een "netwerkzelf".
Ik denk dat die visie een uitweg kan bieden uit de huidige zingevingcrisis in het Westen, maar dat gaat niet vanzelf. Het vergt een omkering in het denken die veel energie en tijd kost. Toch ben ik optimistisch. Mensen praktiseren die nieuwe manier van denken al wel een beetje, op tal van sociale netwerksites. Het moet alleen nog veel meer vorm krijgen.'

Wat is het grootste struikelblok voor westerse mensen bij het beoefenen van boeddhisme?
'Als je je echt verdiept in het boeddhisme, stuit je onvermijdelijk ook op de religieuze dimensie ervan. In een zendo buig je bijvoorbeeld voor een boeddhabeeld. Mensen in het Westen vinden dat vreemd. "Ik dacht dat er geen rituelen waren in het boeddhisme", zeggen ze dan. Maar die zijn er dus wel. Je kunt het boeddhisme intellectueel wel vatten, maar het vergt jarenlange training om het je ook echt eigen te maken. Het moet indalen tot in je botten. Daar helpen rituelen bij.
Bij boeddhisme lopen filosofie en religie dwars door elkaar heen. Dat vinden westerse mensen moeilijk te begrijpen. Maar bij boeddhisme gaat het nadenken en filosoferen nooit buiten je persoonlijke betrokkenheid om. Trouwens, dat was voor de oude Grieken niet anders. Bij hen was filosofie ook iets existentieels. Een levenswijze. Met boeddhisme ga je dus ook terug naar de bronnen van het westerse denken.'

BRON: Trouw, 10-01-2012

Opleiding boeddhisme

Door de VU wordt vanaf september 2012 voor het eerst een bachelor boeddhisme aangeboden. Ook gaat een premaster van start die voorbereidt op een eenjarige master boeddhisme. Voor meer informatie en het onderwijsprogramma: www.vu.nl/boeddhisme.nl. Vragen kunt u stellen aan studieadviseur Sterre Minkes (s.minkes@vu.nl) of hoogleraar boeddhistische filosofie André van der Braak (a.vander.braak@vu.nl). Op zaterdag 17 maart zal een voorlichtingsdag plaatsvinden op de VU.

ROSENTHAL: INZET VOOR TIBETANEN

Uri Rosenthal, de minister van Buitenlandse Zaken, wil zich inzetten voor het hervatten van de dialoog tussen China en Tibet. Dat is de uitkomst van een gesprek dat in november in de Tweede Kamer over Tibet werd gevoerd.

De minister zegt dat hij op Europees niveau aandacht wil vragen voor de Tibetaanse zaak. Volgens Rosenthal is 'Nederland begaan met het lot van de Tibetanen'. Hoewel de minister niet vindt dat de territoriale integriteit van China ter discussie staat, wil hij wel dat Europa stappen zet 'uit compassie en zorg'.

In Den Haag werd door een groep van ruim 120 Tibetanen actie gevoerd tegen China. De Tibetanen hielden onder meer een religieuze ceremonie op het plein voor de Tweede Kamer en riepen minister Rosenthal op om zich uit te spreken tegen de onderdrukking van Tibetanen in China.

De actie volgt op de inmiddels al maandenlang aanhoudende onrust in de West-Chinese provincie Sichuan. In Sichuan staken dit jaar al twaalf Tibetaanse monniken, nonnen en ex-monniken zichzelf in brand om tegen de autoriteiten te protesteren. Bij het Kirtiklooster in Aba waren eerder dit jaar harde gevechten tussen de Tibetaanse bevolking en Chinese veiligheidsdiensten. Verschillende monniken kregen jarenlange celstraffen opgelegd omdat ze zouden hebben geholpen bij de zelfverbranding van een jonge monnik.

Bron: Aziatische tijger 16/11/11

GESHE KONCHOG LHUNDUP OVERLEDEN

Op vrijdag 17 februari 2012 is het lichaam van geshe Konchog Lhundup, leraar van het *Maitreya Instituut*, in zijn woning in Venray aangetroffen. Geshe la is op natuurlijke wijze in bed overleden.

Geshe Konchog Lhundup was de eerste residentiële Tibetaanse leraar in Nederland. Hij werd door wijlen lama's Thubten yeshe en Zopa rinpoche gevraagd om les te gaan geven in Nederland. Hij ging in op hun verzoek en gaf les van 1984 tot 1992 aan het *Maitreya Instituut* in Maasbommel en later in Emst. Na zijn pensionering en vertrek uit Emst bleef hij een belangrijke inspiratiebron voor zijn studenten. Hij was een sterke persoonlijkheid en een echte 'Khampa', vriendelijk maar fier.

Geshe la was gelieerd aan het *Drepung Loseling-klooster*, dat hij na zijn vlucht uit Tibet letterlijk uit het oerwoud van Zuid-India hielp opbouwen. In 2007 werd er door Ulrike Helmer een documentaire over hem gemaakt voor de *Boeddhistische Omroep*: 'Passant in Oranje' (te bekijken via www.boeddhistischeomroep.nl).

Afgelopen zomer maakte hij zich klaar om terug te keren naar Tibet. Het was zijn wens om daar te sterven, zijn drie koffers stonden al klaar. Op het allerlaatste moment, een dag voor vertrek, werd zijn visum alsnog geweigerd. Geshe la werd 82 jaar oud.

LAETITIA SCHOOFS NIEUW HOOFD TELEVISIE BOS

Laetitia Schoofs is met ingang van 1 januari 2012 hoofd Televisie van de *Boeddhistische Omroep*. Schoofs, zelfstandig filmmaker, werkte in het verleden als televisiemaker met verschillende redactionele verantwoordelijkheden, en als regisseur voor onder meer de *NCRV* en *NTR*. Daarnaast is zij al ruim tien jaar actief in het Nederlandse boeddhisme.



Schoofs over haar benoeming: 'Televisie is een medium dat zich bij uitstek leent om de essenties van het boeddhisme tastbaar en betekenisvol voor het voetlicht te brengen. Het geeft de mogelijkheid tot binden. Nieuwsgierig zijn naar de ander om met begrip en empathie die ander beter te leren kennen. Mensen van uiteenlopende pluimage bij elkaar brengen, dat is nodig. Zeker in een tijd waarin alleen oog lijkt voor de waan van de dag en waarin bekend zijn een doel op zich is geworden.'

De *BOS* is zeer verheugd met het aantrekken van Schoofs en ervan overtuigd dat haar komst een nieuwe impuls geeft aan het hoge ambitie- en kwaliteitsniveau van de omroep.

SAMENWERKING BOS EN VPRO

De *Boeddhistische Omroep* en de *VPRO* zijn overeengekomen dat de *BOS* als autonome en onafhankelijke redactie met de *VPRO* zal gaan samenwerken.

Voor de *BOS* was ook de *NTR* een serieuze kandidaat om mee samen te werken, aldus *BOS*-directeur Gertjan Mulder: 'Maar we voelen ons het meest verwant met de programmering, de thema's en de genres van de *VPRO*.'

Naar verwachtingen zal de *BOS* in de loop van 2012 bij de *VPRO* intrekken.

BOEDDHA BERICHTEN

TIBETAANSE ZANGERES DECHEN SHAK-DAGSAY IN ANTWERPEN!

De Tibetaanse zangeres Dechen Shak-Dagsay zal 21 april a.s. optreden in de Antwerpse *Arenbergschouwburg*. Zij is onder andere bekend door haar cd's *Beyond* en *Children Beyond* in samenwerking met Tina Turner.

Een deel van de kaartverkoop van het optreden ondersteunt de Tibetaanse projecten die Dechen heeft opgericht. Tevens worden er in de foyer een aantal goededoelenprojecten voorgesteld, met de mogelijkheid om accessoires te kopen ter ondersteuning van deze projecten.
Ook speciaal voor deze avond zal er in het restaurant van de schouwburg een 'werelds' menu aangeboden worden, alles met eerlijke producten en met veel bezieling bereid. Zij die voor het concert van dit menu gebruik willen maken, moeten reserveren bij *Driehoek Arenberg*, via **billie@3hoek.be**



www.youtube.com/watch?v=R07acel3foU

Zaterdag 21 april,
Arenbergschouwburg Antwerpen
Kaarten: € 25, € 29, € 32 -
Soulhappynings@gmail.com

MINDFULNESS TEGEN DEPRESSIE

Dat mindfulness bij mensen met terugkerende depressies kan helpen een terugval te voorkomen, was al bekend. Nieuw onderzoek toont nu ook aan dat het gunstig kan werken bij mensen die op het huidige moment lijden aan een depressie.



De studie, uitgevoerd door het *UMC St. Radboud* en gesubsidieerd door het *Fonds Psychische Gezondheid*, is het eerste grootschalige wetenschappelijke onderzoek naar het effect van mindfulness bij mensen die op dat moment een depressie hadden. Ruim tweehonderd patiënten die zich hadden aangemeld voor een mindfulnesstraining werden verdeeld in twee vergelijkbare groepen.
De ene groep fungeerde als controlegroep en kwam op een wachtlijst voor op mindfulness gebaseerde cognitieve psychotherapie (MBCT), en kreeg ondertussen een standaardbehandeling tegen depressie, bijvoorbeeld met antidepressiva. De andere groep kreeg zowel een gewone behandeling als mindfulnesstraining.
Na de training bleek dat de mindfulnessgroep significant minder depressieve symptomen had dan de controlegroep. Deze patiënten tobden minder en hadden minder last van malende gedachten dan de mensen in de controlegroep. De afname van de depressieve verschijnselen was vergelijkbaar bij personen met en zonder actueel aanwezige depressie.

Bron: www.umcn.nl

DE DOOD IN DIT LEVEN: LEZING LAMA KARTA IN NEDERLAND

De vraag of er een leven is na de dood houdt de mens al eeuwen bezig. Waar gaan wij naartoe en hoe kunnen wij onze angst voor het sterven tot bedaren brengen? Op zondag 18 maart spreekt de Tibetaanse leraar lama Karta over dit onderwerp in *Museum Tot Zover*, op begraafplaats *De Nieuwe Ooster* in Amsterdam.

In het boeddhisme is de dood een wezenlijk onderdeel van het leven, geen definitieve grens, maar een overgang waar men zich tijdens het leven op kan voorbereiden. Lama Karta spreekt in het kader van de tentoonstelling *Afterlife - kunst over de eindbestemming* over deze voorbereiding op de dood. Aan bod komen thema's als het *bardo* (de periode tussen sterven en het begin van het volgende leven), wedergeboorte, leegte, het *nirvana* en het niet-zelf. Lama Karta geeft inzicht in de relatie tussen bewust leven en bewust sterven.

Voor en na de lezing is er gelegenheid de tentoonstelling *Afterlife* te bezoeken. Daarin formuleren veertien internationaal bekende kunstenaars antwoorden op de dood.


www.totzover.nl
www.tibetaans-instituut.org



Mediteren: rozengeur of stinksokken

TEKST: FRITS KOSTER

Marijke: 'Ik dacht dat mediteren me gelukkiger zou maken, en in eerste instantie leek dat ook zo. Maar ik lijk er nu alleen maar verdrietiger, chaotischer en vermoeider van te worden.'

Het meditatieproces is te vergelijken met een liefdesrelatie. Als je verliefd bent zit je op een roze wolk. Eindelijk heb je iets ontdekt waar je een vrijer en gelukkiger mens van wordt! Maar na verloop van tijd maakt de eerste verliefdheid plaats voor een fase waarin je langzaam maar zeker ook allerlei knelpunten gaat opmerken. Bij het mediteren uit zich dat in het gewaar worden van steeds meer geneigdheden. Je wordt bewuster van oud verdriet, van ongeduld, onzekerheden, angsten of andere patronen die je doorgaans liever negeert of wegmoffelt. Deze fase kan gepaard gaan met fysieke spanning en nachtmerries. Jon Kabat-Zinn noemt de acht weken durende cursus *Aandachttraining* daarom wel eens spelenderwijs *MBSP (Mindfulness Based Stress Production)* in plaats van MBSR *(Mindfulness Based Stress Reduction)* en zijn eerste boek heeft hij dan ook *Full Catastrophy Living* genoemd.

INNERLIJKE ZWEETVOETENGEUR

Als mediterende vertaal je deze tweede meditatiefase gemakkelijk als: 'Ik doe het vast niet goed' of als 'Dit is niet geschikt voor mij'. Maar eigenlijk gaat er niks mis. Integendeel, er zijn innerlijke schoonmaak- en verwerkingprocessen aan de gang, die te vergelijken zijn met het wassen van vieze stinksokken. Als je die in een emmer met sop stopt, dan komen er allerlei zweetvoetgeuren vrij, terwijl het water steeds donkerder van kleur wordt. Dit gebeurt ook als je mediteert; je wordt je bewust van eerder niet geziene of onbewust verdrongen innerlijke patronen. Uiteraard kun je in deze fase stoppen met mediteren maar daar verdwijnen de innerlijke zweetvoetgeuren meestal helaas niet van; die woekeren wel door. Daarom vraagt deze fase geduld, moed en ook wel bereidheid om niet op te geven en juist door te gaan met de beoefening.



FOTO: ISTOCK

Tegelijkertijd vindt er een bewustwordingsproces plaats dat verder strekt dan individuele ongewenste patronen. Je wordt je namelijk meer bewust van een existentieel menselijk gegeven, dat door de Boeddha *dukkha* werd genoemd. Deze term verwijst naar het basaal en door alle mensen gedeelde feit dat leven niet gemakkelijk is.

VECHTEN, VLUCHTEN OF VRIENDEN WORDEN

Van nature hebben wij een instinctief gevaarsysteem, dat geactiveerd wordt bij acute dreigingen en er bijvoorbeeld voor zorgt dat we vluchten als er brand uitbreekt. Vechten, vluchten of bevriezen, de stressreacties die voortkomen uit dit basale gevaarsysteem beschermen ons. Maar vaak reageren we op een zelfde basale manier bij niet werkelijk levensbedreigende situaties, bijvoorbeeld als we kritiek krijgen. Ook bij puur psychologische stress hebben we instinctief de neiging om te vechten, te vluchten of te bevriezen, terwijl dit misschien niet de beste oplossing is.

Wetenschappers noemen tegenwoordig ook wel een andere basale manier van stresshantering, namelijk de houding van *tend and befriend*: zorgen en vriendschap sluiten. Zorgend voor je eigen kinderen en anderen in nood en in vriendschap staan we veel sterker dan alleen. Bij veel vormen van (psychologische) stress blijkt dit een veel betere reactie te zijn dan te vechten, te vluchten of te bevriezen. Door te mediteren train je je vermogen

OPROEP
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

om jezelf bloot te stellen aan allerlei, vaak onvermijdelijke, vormen van ongemak die het leven met zich mee kan brengen. Dit wordt in de hedendaagse psychologie het vermogen tot *exposure* genoemd. Daarnaast ontwikkel je een milde, zorgzame *tend and befriend*-houding, die voor verbinding en tolerantie zorgt.

ELKE DAG EEN HAPJE VAN DE OLIFANT

Wanneer je nader kennismaakt met pijn en lijden, blijkt er, wonderlijk genoeg, een paradox in deze oefening verborgen te liggen. Juist door meer vertrouwd te raken met pijn en lijden, en er op een milde, erkennende manier mee om te gaan, ga je meer levensruimte ervaren. Meditatie lijkt misschien soms op zelfpijniging maar dat is het niet. Je leert op een milde, zorgzame en meer passende manier om te gaan met de beperkingen en kwetsbaarheden die we als mens ervaren. Het lijden dat je al mediterend ervaart kan dan ook beschouwd worden als een gezonde louteringspijn, die leidt tot innerlijke vrijheid.
Mocht het mediteren je ondanks deze kennis soms toch zwaar vallen, dan kan de onderstaande metafoor je misschien helpen: 'Als je merkt dat het in één keer opeten van een olifant je nogal zwaar op de maag ligt dan kun je ook gewoon elke dag een hapje nemen.'

__Frits Koster__ beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer.


www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

HET GELUID VAN MASKERS DIE WEGVALLEN

Op de bank bij mijn zus geef ik een van mijn zeven weken oude nichtjes de fles. Haar linkerhandje omklemt mijn pink terwijl ze drinkt met een overgave waar de Boeddha zelf nog een puntje aan kan zuigen. Twee dagen per week betreed ik dit naar babyhoofd, Zwitsal, stoom en melk ruikende parallelle universum. Een vacuüm waar tijd en ruimte wegvallen in een onmiskenbaar meditatief ritme van huilen, poepen, eten, flesjes afwassen, boeren, slapen, billen afvegen, badjes, wasjes en dan alles weer van voor af aan. Een zenretraite is niets bij een gezin met pasgeboren tweeling.

Mijn nichtje heeft inmiddels haar grip op mijn pink iets verminderd en kijkt me daas, maar onverstoord aan. Ik doe het enige wat op dat moment relevant is: ik kijk terug. Liefde is een te klein woord voor wat ik voel. Het is eerder wat schrijfster Natalie Goldberg een 'zen howl' noemt; het geluid van maskers die wegvallen. Mijn 'tante Geer-masker' althans; ik hoor niets wegvallen bij mijn nichtje want die weet nog niet van maskers. Voor een ogenblik zijn we twee mensen die dat moment samen bewonen.

Terwijl mijn nichtje weer wegvalt in het bedwelmende effect van de moedermelk, besef ik dat het niet onwaarschijnlijk is dat zij of haar zus voor mij zullen zorgen aan het einde van mijn leven. Misschien hang ik al te lang aan het infuus van de *dharma*, maar een nieuw begin doet me onvermijdelijk denken aan een einde. Terwijl we hier zo zitten, prul en ik, kan ik me niet onttrekken aan het besef dat niet alleen ik sterf, maar dat ook zij – nu nog zo'n belichaming van groei en begin – met elk van haar onregelmatige ademhalingen op weg is naar haar dood. Niet echt een conventioneel gespreksonderwerp tussen de beschuit met muisjes.

Inmiddels hangt mijn nichtje als een uitgetelde dronkaard over mijn rechterschouder. Ik wrijf stevig over haar ruggetje en voel een warme, natte boer achter mijn oor landen. 'Everyone we sit with is a dying person' hoor ik de zachte, warme stem van roshi Joan Halifax zeggen in de auto hierheen. Het luisteren naar haar audioprogramma *Being with Dying* viel – onbedoeld – samen met mijn wekelijkse bezoekjes aan het parallelle baby-universum. Alhoewel ik besef dat het waarschijnlijker is dat je naar zoiets luistert wanneer je zorgt voor iemand die stervende is of wanneer je zelf aan het sterven bent, voelt het vreselijk gepast.

We zijn namelijk allemaal stervende. Dit is niet iets dat pas waar of relevant wordt wanneer we oud of ziek zijn. Niet alleen maakt sterven leven mogelijk; ook schudt een volledig besef van onze naderende dood en die van iedereen om ons heen ons wakker voor de hartverscheurende schoonheid en dierbaarheid van dit Ene Leven. Daar is niets macabers aan, vind ik.

Baby nummer twee begint te huilen vanuit de box. Ik klem de inmiddels wat bekomen nummer één tussen een roze kussen en mijn zus – haar moeder – die de handsfree-functie van het kolfapparaat uitprobeert. Het tafereel onthult hoe het leven kán zijn als we er maar aandacht voor hebben: hilarisch, schitterend, scherp, hartverscheurend en levendig.

__Geertje Couwenbergh__ is onze nieuwe columnist. Zie het uitgebreide interview op p. 14.
















Steun de nonnen
van Muktinath!


MUKTINATH FOUNDATION
INTERNATIONAL

HANDEN & VOETEN

Oefeningen om rugpijn te voorkomen of te verminderen

KNOESTIGE OUDE RUG

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: LOTTE STEKELENBURG

Do-in is een duizenden jaren oude, helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeskunde. Zij wordt veel beoefend in China en Japan als voorbereiding tot meditatie of een meditatieve toestand.

Soms voelt de rug tijdens een meditatie aan als een knoestige oude boomstam; gekromd of gebocheld. Zo'n boom waarvan – als je ernaar kijkt – je je nauwelijks kunt voorstellen dat er binnenin nog iets stroomt. Het is natuurlijk de kunst dit ongemak tijdens de meditatie te observeren en te accepteren. Dit met de nadruk op tijdens de meditatie. Want vóór of ná de meditatie is er niets op tegen om met oefeningen de rug te verzachten. Ook dit kan met een onderzoekende, open geest. De volgende oefeningen verbeteren de doorstroming, verzachten de spieren en maken de rug wat soepeler – als een flexibele jonge scheut, ontspannen wiegend in de wind.





DE KAT

Ga op handen en knieën zitten, handen recht onder je schouders, knieën recht onder je heupen. Maak op elke inademing je rug hol: kijk naar boven, laat je buik richting de grond zakken. Maak op elke uitademing je rug bol: breng je kin richting je borst en til je onderrug naar het plafond. Herhaal minstens tien keer.

DE RUGROL

Ga op je rug liggen – bijvoorbeeld op een vloerkleed – en pak je knieën vast. Rol nu rustig heen en weer van je staartje tot je schouderbladen. Je masseert zo de rugwervels één voor één over de grond. Maak je rug hierbij zo rond mogelijk. Wanneer deze oefening pijn doet aan de rug of nek, kun je een variatie doen: lig op je rug met opgetrokken knieën en rol rustig van links naar rechts. Rol minstens tien keer heen en weer.



DE TWIST

Blijf op je rug liggen, met opgetrokken knieën. Leg je armen naast je lichaam. Laat je knieën naar rechts zakken, kijk naar links. Voel dat beide schouders de grond blijven raken. Wissel minstens drie keer van kant.

CIRKELEN

Kom nu zitten in kleermakerszit, eventueel op een meditatiekussentje. Leg je handen op je knieën, de rug en nek zijn lang, de kruin is het hoogste punt van het lichaam. Cirkel nu vanuit het bekken met het bovenlichaam: leun naar voren, opzij, naar achteren, opzij, enzovoorts. Wissel na een aantal rotaties van kant.

Lilian Kluivers geeft do-inlessen, shiatsubehandelingen en schrijft. Binnenkort verschijnt haar boek over do-in bij uitgeverij De Driehoek.

 **www.liliankluivers.nl**

'SCHRIJVEN IS HET ULTIEME PAARD VAN TROJE'

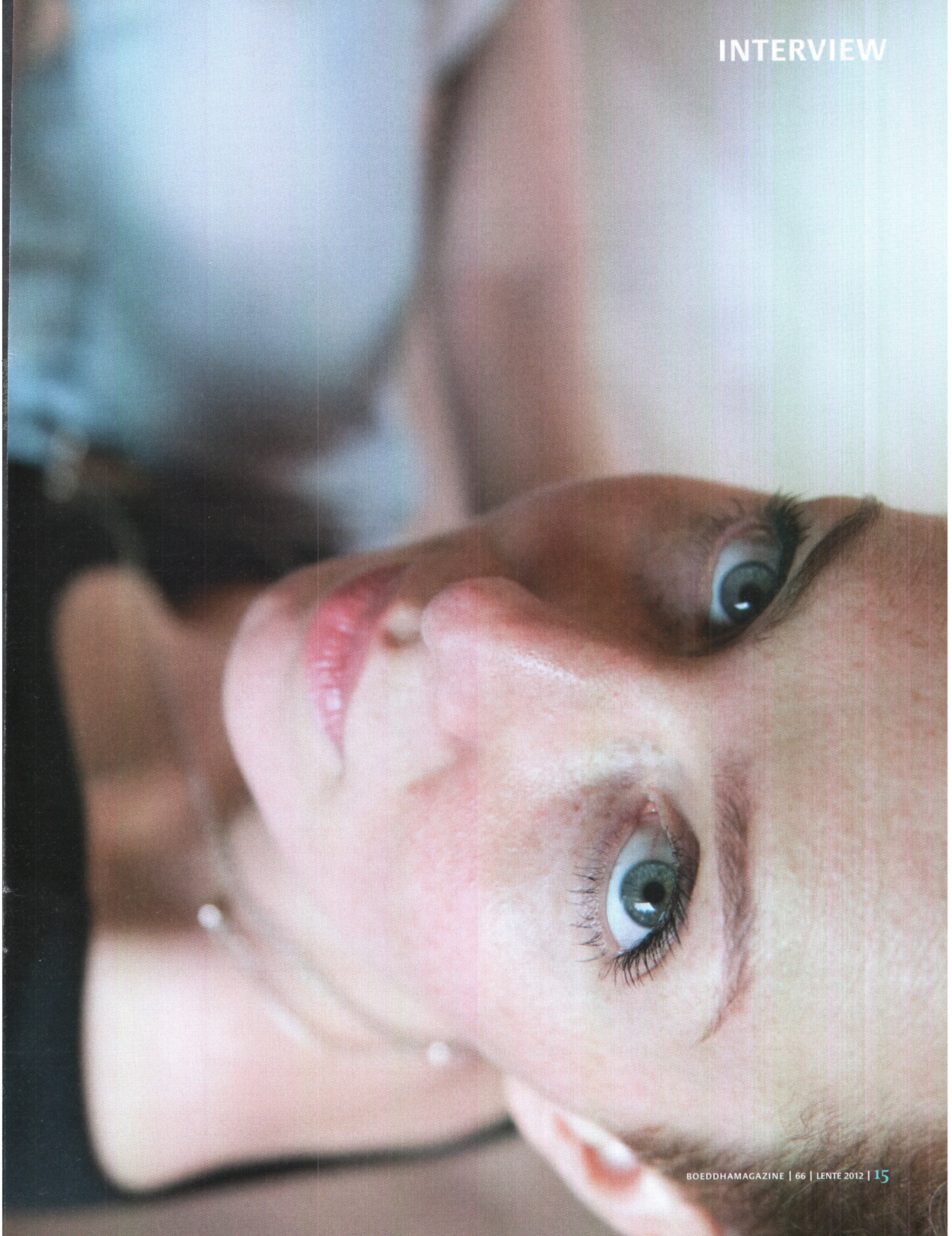
INTERVIEW MET ONZE NIEUWE COLUMNISTE: GEERTJE COUWENBERG

TEKST: ANNEMARIE OPMEER, FOTOGRAFIE: LUCY LAMBRIEX

Ze is jong, boeddhist en staat een praktische, radicale spiritualiteit voor. In haar laatste boek, *HARTCORE*, pleit ze voor een onverbiddelijke hartelijkheid als oplossing voor álles.

Ze is het gezicht van het nieuwe boeddhisme (hoewel ze daar wel aan moet wennen) en de nieuwste columniste van *BoeddhaMagazine*. Geertje Couwenbergh, 28, is al sinds haar twintigste bezig met meditatie, en kwam terecht in de Shambhala-traditie. Ze studeerde religiestudies, culturele antropologie en genderstudies, maar is wars van -ismes en vindt ook dat er te veel een taboe op het G-woord ligt (God, jazeker). Dé rode draad in haar leven is schrijven. Ze geeft workshops schrijven en WROGA (schrijven-yoga-meditatie) via haar bedrijf *Potential Buddha*. Ze schreef de boeken *10WYS* en *Zin, lust in je leven door schrijven*, en dit voorjaar verschijnt het boek HARTCORE. En dan zijn er nog de schrijfblokken





die verspreid door haar huis liggen, die niet bedoeld zijn voor andere ogen. Schrijven als beoefening, dus, en publiceren zorgt daarin voor een nieuwe dimensie. 'Het vrijblijvende eraan is wel weg, ja.'

Hoe voelt die belangstelling?
Heel gek! Je doet eigenlijk al jaren hetzelfde, maar een boek schrijven geeft je een heel vreemd soort bestaansrecht. Stond ik ineens met zeven pagina's in de *Happinez*. Dat was eng, want het vrijblijvende eraan is wel weg. Er is blijkbaar iets met het geschreven woord, wat krachtig is en waar je je bewust van moet zijn als schrijver. Dat heeft wel een interne strijd opgeleverd. Dat het zo veel consequenties heeft voor mij als persoon had ik me niet helemaal gerealiseerd. Ik word nu uitgenodigd om te komen spreken op een conferentie over leiders van de toekomst en weet ik veel. (Lachend:) *Are you fucking kidding me?* Soms probeer ik mensen er actief van te overtuigen om mij dan niet te vragen!

'WOORDEN DOEN NOOIT PRECIES WAT JE WILT'

Hoe ga je daar dan mee om ?
Ik begin nu te accepteren dat mensen niet alleen voor de inhoud naar mijn cursussen en workshops komen, maar ook voor mij. Het heeft voor mij en hen geen zin als ik daar ga zitten en dat totaal ontken. Wat ik steeds meer besef is dat het helemaal niet gaat om mij. Het gaat erom dat er iemand opstaat die iets zegt wat resoneert. Je vervult een functie, je laat mensen iets herkennen. Die ervaring ken ik van de dharma. Toen ik daar voor het eerst mee in aanraking kwam, was het niet alsof ik daar nog nóóit eerder aan gedacht had. Het was al heel intiem en bekend. Ik geloof: de hoogste vorm van kennis is herkennen.

En dat allemaal omdat je wilt schrijven...
Ja, apart is dat hè. Ik vind het zo'n fijn medium om me in uit te drukken, maar juist omdat het een bepaalde mate van isolatie met zich meebrengt. Ik schrijf midden in cafés maar die conversatie op papier is heel veilig. Door het schrijven zelf ontdek ik dingen, het gebeurt *live*.

Zijn woorden obstakels of hulpmiddelen?
Woorden doen inderdaad nooit helemaal wat je wilt. Ik schreef ZIN, mijn boek over schrijven, als een vorm van meditatiebeoefening, uit een combinatie van mijn fascinatie en haat-liefdeverhouding met woorden en mijn observatie dat zoveel mensen hiermee bezig zijn. Schrijven heeft allerlei eigenschappen die de meditatiebeoefening ook heeft. Maar het is schríjven, en dus totáál niet aanstootgevend; het heeft geen enkele spirituele connotatie. *I love it!* Voor mij kan het niet onspiritueel genoeg zijn, want alles, je hele leven is beoefening. Schrijven is dus het ultieme paard van Troje. Drie miljoen Nederlanders willen ooit een boek schrijven. En daar zit een dharmisch verlangen achter, denk ik. Het is het verlangen om volledig wakker te zijn in je leven, het te snappen zonder het te *begrijpen*. Maar de manier waarop we leren schrijven is erg gericht op de buitenwereld: is het grammaticaal in orde, heeft iedere alinea een kernzin? Alleen een dagboek onttrekt zich aan die eisen, is heel erg naar binnen gekeerd. Dat is de vorm die het dichtst komt bij wat ik bedoel met het schrijven als meditatiebeoefening.

Hoe kan schrijven een beoefening zijn?
Schrijfbeoefening is hoe ik contact maak met m'n leven, het zijn de talloze kladblokken in mijn huis. Ik denk zelf dat het heel waardevol is om een hoek in je schrijven te creëren die zich onttrekt aan de eisen van publicaties. Als ik alleen schrijf om te delen, dan ga ik al die woorden belasten met dingen waar ze niet voor bedoeld zijn. Het is belangrijk om te beseffen dat schrijven fundamenteel bedoeld is om te mislukken. Dat verlangen om jezelf uit te drukken, de wereld aan te raken door middel van woorden: het gaat nooit lukken. Maar op het moment dat je schrijft móét je dat vergeten, je moet een soort idioot zijn, net doen alsof het gaat lukken. En dan keihard op je bek gaan. Natalie Goldberg, mijn schrijfleraar, zegt: ook als je goed schrijft, dan breekt het je hart. Ik moet dan zelf gelijk denken aan iets dat mijn *root guru* Chogyam Trungpa zei: wanneer je de dharma hoort, moet je huilen. Dat is de meest normale reactie. Dat gevoel van totale rauwheid ervaar ik zowel in schrijven als in het leven.

Dat rauwe hart van de krijger, zoals je het ook wel noemt, had je dat altijd al?
Ja, ik was altijd al zo'n open wondje. Als kind al. Met dieren bijvoorbeeld, zoals alle kinderen, en dan met een idee van rechtvaardigheid; iedereen vond lieveheersbeestjes leuk, maar ik vond pissebedden leuk, want die verdienen dat toch ook! Een gebroken hart, een diepe droefheid, rauwe openheid, dat kan heel rijk zijn.

Maar het streven naar geluk dan?
Ik ben lang anti geluk geweest. We hebben de neiging van dat wegwerpgeluk te willen als hoogste goed. Toch, streven naar geluk is een van de heiligste missies die we hebben. We moeten wel eerlijk zijn over wat we verstaan onder geluk. Het boeddhisme, vind ik, is daar heel scherp in, het bouwt zijn observaties bijna wetenschappelijk op, maar combineert ze met compassie, gevoel. Wanneer je het meest gelukkig was, ten diepst toegerust voor het leven, is nooit tijdens een of ander hysterisch succes, maar vaak op totaal glamourloze momenten. Alle filters vallen weg en er is een hartverscheurende intimiteit met de wereld. Zoals een bepaalde lichtval in je huis. Of een borrel na een begrafenis; hartverwarmende bijeenkomsten met een enorme intimiteit en eerlijkheid.

De dharma kwam je tegen toen je twintig was. Hoe?
Ik had de verbinding met yoga gemaakt tijdens mijn studententijd, en op mijn yogastudio werd een *drop in meditation class* gegeven. Ik had al eerder meditatiepogingen gedaan, maar ik was te

veel bezig met boos zijn. Later studeerde ik religiestudies en culturele antropologie en genderstudies. Dus doe mij niet nog zo'n -isme! Maar die meditatieles was toch liefde op het eerste gezicht, *sign me up!* Het heeft een tijd geduurd voor ik het echt accepteerde, maar dat gevoel van: nu ontmoet ik iets wat een rode draad in m'n leven wordt, dat was onmiskenbaar.

In je boek 10WYS zeg je dat het goed is om niet te veel te shoppen in spiritualiteit. Heb je geshopt?

Nee, niet echt. Wel tijdens m'n studietijd, daar kwam ik natuurlijk allerlei religies tegen. Ik heb met allemaal wel een verbinding. Ik denk dat het niet uitgemaakt had wat ik had gekozen, maar met boeddhisme had ik de minste vertaalslagen nodig. Ik snack er heus wat bij, maar ik voel me verbonden met *Shambhala*. Net als een echte een liefdesrelatie, met ups en downs. Tibetaans boeddhisme kan heel prachtig zijn, ik hou van de entourage, de aandacht voor vorm. En soms denk ik echt: hou eens op met al die poeha! De kern van de beoefening blijft me raken, en op momenten van twijfel kijk ik naar de leraren, zoals Pema Chödron. Als *zíj* dit doen, zulke intelligente mensen, dan moet het iets goeds zijn. Ik voel de waarde van kiezen voor een traditie en er blijven, ook al wordt het oncomfortabel. Het contact met de sangha kan ook enorm wrijven. Chogyam Trungpa waarschuwt tegen spiritueel materialisme; zodra het ongemakkelijk wordt van traditie wisselen, tot er weer wat gebeurt.

Kun je vertellen waarom je vindt dat we over onze vrees voor het 'G-woord' heen moeten komen?

Ik ben echt wel een spiritueel persoon, heb ook veel met God. Ik wil God graag zien op een niet-theïstische manier. Het probleem met God ontstaat als het een geëxternaliseerde, veroordelende macht wordt, in plaats van iets in de kern van het leven zelf. Daarom is het ook zo'n beladen woord. Daar heb ik veel sympathie voor maar ik vind wel dat we de baby niet met het badwater moeten weggooien. De plek die God als concept inneemt in de menselijke cultuur is gewoon het allerbelangrijkste. Ik denk dat iedere cultuur een plek moet hebben voor dingen die heilig zijn, dingen die verder gaan dan ons verstand, dan onze woorden reiken. Ik vind het een blasfemische houding om te denken dat je alles kunt begrijpen, net als de illusie dat je alles kunt vertellen. Ik denk dat het ook een *tríeste* houding is – een nihilistisch wereldbeeld. Dat onbenoembare, dat hebben niet alleen jij en ik, maar iedereen. Niet alleen heeft iedereen dingen waar geen woorden voor zijn, de *allerbelangrijkste* dingen zijn de dingen waar geen woorden voor zijn!

In je boek 10WYS zoek je naar nieuwe rituelen en vormen, omdat de Y-generatie die niet meer heeft. Is dat niet juist ook een voordeel?

Ik denk dat het heel noodzakelijk en gezond is dat we af zijn van veel oude vormen van rituelen. Rituelen lopen het gevaar leeg of onbevraagd te raken. Dat is ook in onze cultuur gebeurd, en op veel plekken op aarde is dat nog steeds zo. Het is goed dat we dat van ons afschudden, en dat betekent ook niet 'einde verhaal'. We moeten een waarachtige manier zien te vinden, een manier waarop we het sacrale weer die plaats in het leven geven die het verdient.

Aan de adviezen in 10WYS kunnen alle generaties iets hebben, niet alleen generatie Y?

Ja, daar heb ik te weinig bij stilgestaan. Inmiddels ben ik van het generatie Y-idee afgestapt. Het lijkt veel meer te maken te hebben met eind twintiger zijn, wat een bepaald sentiment met zich meebrengt: optimisme en openheid, maar niet helemaal naïef meer. Ik hoor wel: 'Oh, ik heb het voor m'n dochter gekocht.' Superleuk, maar lees het zelf ook! Ik ben fan van intergenerationele dialoog. Jongeren zijn een interessante groep, maar je moet niet de vergissing maken om te denken dat zij alle antwoorden hebben. Die fout is met mij een beetje gemaakt.

Wat zijn de valkuilen van onze cultuur?

We stellen wijsheid gelijk aan informatie, maar wijsheid heeft daarnaast die onzichtbare elementen van vriendelijkheid, nietweten en God. We zijn echt geobsedeerd met informatie en gelijk hebben, en ik doe er net zo hard aan mee. Maar het is een kinderlijke manier van in het leven staan. (Lacht:) Het mysterie heeft een marketingprobleem in onze cultuur! Er is niet echt een podium voor.
Kunst lijkt nog drager van het mysterie. En liefde, daar verwach-



ten we alles van, alles moet op magische wijze ineens duidelijk worden. Dat zijn de gebieden waar we God in hebben geperst.

En er is geen goed antwoord vanuit de cultuur?

Nee. We zijn erg gehecht aan comfort. Zelfs door yoga, wat ik fantastisch vindt, kun je verslaafd raken aan comfort, aan de lekkere flow. We zijn niet gewend aan openheid, stilte, saaie ervaringen, wachten, terwijl we daar toch op een dieper niveau naar verlangen. Kijk maar naar hoe we over ons leven praten: we hebben 'recht' op vakantie, zijn 'eraan toe', en willen dan het liefst 'niks doen'. Maar ga op retraite en na anderhalve dag heb je het al gehad. Een groot deel van het effect van retraites is gewoon de stilte. We schuwen discomfort, terwijl daar heel veel in zit. Hoe vreselijk het ook is, een gebroken hart is heel waardevol, je masker stort ineens in elkaar. En iedere relatie eindigt in een gebroken hart, omdat je uit elkaar gaat, omdat iemand sterft, omdat je iets verliest, omdat er iets verandert. Echt iedere relatie. Wij hebben echter geen geduld voor rouw, schuwen het idee dat alles voorbijgaat. Daarom is beoefenen zo belangrijk: mindfulness, meditatie. Schrijven is voor mij een manier van wakkerheid. Alles is een potentieel verhaal. Zo naar de wereld kijken voelt waarachtig, echter dan die platgeslagen tv-realiteit waar je in loopt, *called your life*. Ja, de wereld die ik zie na zitten of schrijven is echter.

Je pleit in* HARTCORE, *het boek dat binnenkort verschijnt, voor 'onverbiddelijke hartelijkheid als oplossing voor alles'. Leg eens uit?

Ik denk dat hartelijkheid, een levenshouding die wordt gekenmerkt door warmte, levendigheid en moed, de meest geschikte reactie is op de angst en verharding die de maatschappij nu in hun greep houden. Het boek is geïnspireerd door de beoefening van metta, liefdevolle vriendelijkheid: hartelijkheid ontwikkelen naar jezelf, een dierbare, een onbekende, een vijand en ten slotte alle levende wezens. Ik heb geprobeerd de boeddhistische context van deze beoefening te vertalen naar onze maatschappij. Ik wilde eigenlijk even niet meer schrijven, maar ik voel zo'n noodzaak om met een tegenwicht te komen.

Ik zet hoog in: de oplossing voor álles. Maar dit is niet alleen marketing; ik meen het. In mijn ogen is de huidige crisis niet economisch, maar ethisch. Er heerst verwarring over wat ons gelukkig maakt, wat belangrijk is, en wat niet. De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid, of hartelijkheid zoals ik het in dit boek noem, vergroot ons vertrouwen in onze menselijkheid. Het is denk ik essentieel om de kwaliteiten die ons gelukkig maken – waardering, aandacht, vergeving – niet te beperken tot ons gezin of de yogales op dinsdagavond, maar om ze mee te nemen in politieke en economische beleidslijnen. Dit is de perfecte tijd om *hartcore* te worden! 

10WYS

Met *10WYS* hebben Geertje Couwenbergh en Lisette Kreischer een boek gemaakt over wijsheid, vol radicale spiritualiteit en duurzaamheid. Tien wijsheden voor generatie Y – en alle andere mensen! – over liefde, pijn en lijden, lichaam, geld en seks. Met tips als toepasselijke *Sex and the City*-afleveringen en veganistische recepten. Om heel erg bewóést van te worden.

***10WYS: de WYSheidsrevolutie, Geertje Couwenbergh en Lisette Kreischer*, Altamira-Becht, 2010**

ZIN

Nee, het maakt echt niet uit of je grammaticaal correct schrijft, of je verhaal een begin, midden en/of eind heeft, om te kunnen schrijven als beoefening. Gelukkig maar, want zin krijgen in schrijven, betekent zin krijgen in het leven. Pak je pen!

***ZIN, lust in je leven door schrijven, Geertje Couwenbergh*, AnkhHermes, 2011**

HARTCORE

Hartcore hartelijkheid is de radicale daad van volledig mens zijn. Een pleidooi voor een omslag in omgaan met jezelf en de wereld als tegenwicht tegen de huidige crisis.

***HARTCORE, onverbiddelijke hartelijkheid als oplossing voor álles*, AnkhHermes, 2012**

Web: www.potentialbuddha.com
Twitter: @TheKinkyBddhst
Youtube: 10WYS trailer - http://youtu.be/vsWrvVITkO4
Facebook: #hartcore

Annemarie Opmeer is hoofdredacteur van Down to Earth, *het opinieblad over milieu van* Milieudefensie, *en mediteert bij* tegen de stroom in.



VARAMITRA OVER HET SINGALOVADA-SUTTA

AAN VIER DINGEN HERKENT MEN DE (VRIEND-)HELPER: HIJ PAST OP JE ALS JE DRONKEN BENT; HIJ PAST DAN OP JE BEZITTINGEN



Welke boeddhistische tekst raakt je nu echt? Miranda Koffijberg vraagt boeddhistische beoefenaars en leraren naar hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten. Deze aflevering: Varamitra over het *Singalovada-Sutta* (adviezen aan Singala).

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

Boeddhisme moet je worden', stelt Varamitra. 'Het gaat erom hoe we in het leven van alledag oefenen, niet om de schijn.' Een van zijn meest geliefde soetra's is er dan ook een waarin de Boeddha heel praktische aanwijzingen geeft. Hij bladert enthousiast door zijn exemplaar van de Pali-Canon op zoek naar de passages die dat het mooist illustreren.

'Kijk, hier noemt Boeddha zes nadelen van het afschuimen van kermissen. De kermisganger vraagt zich voortdurend af: waar is het dansen, waar het zingen, waar het tromgeroffel? Naar onze tijd vertaald gaat dat natuurlijk over internet en sociale media. We zijn rusteloos, moeten alles volgen en willen overal bij zijn, overal onze mening laten horen. De Boeddha zegt hier dat dit wegen zijn om spirituele rijkdom te verliezen. Ze hebben uiteindelijk geen toegevoegde waarde voor het bestaan.'

SOETRA VOOR DE HUISHOUDENS

'Je moet je bij het lezen van soetra's steeds afvragen: tegen wie praat de Boeddha? Tegen monniken, mensen van andere geloven, koningen, bankiers, criminelen? De Singalovada-soetra is een van de weinige teksten waarin hij zich richt tot een leek – of een huishouden zoals dat heette –, in dit geval de jongeman Singalaka die zijn vader eert door rituelen uit te voeren. De Boeddha ziet dat, stapt op hem af en begint praktische adviezen te geven. Dat is opvallend, want meestal wacht hij tot mensen zelf naar hem toe komen, hij heeft geen bekeringsdrift. Hij wil Singalaka laten zien dat het in zijn leer niet om de vorm gaat, maar dat hij het boeddhisme beter kan beoefenen door goed te doen in het dagelijks leven. Boeddha is ruimdenkend, van hem hoeft niet iedereen non of monnik te worden. Hij ziet ook een heel waardevolle weg voor de huishoudens. Ik geef hier in Den Haag vooral les aan 'huishoudens': mensen met gezinnen, met huizen, auto's, carrières. Dat maakt het extra boeiend om te lezen wat Boeddha over hen, over ons zegt. Hoe moeten wij voor elkaar zorgen in het dagelijks leven, hoe gaan we om met onze kinderen, met onze vrienden, partners, werkgevers?

Zijn adviezen zijn niet hoogdravend maar juist heel herkenbaar, dat vind ik er mooi aan. Ik pak de tekst er wel eens bij als mensen me vertellen dat ze niet aan mediteren toekomen. Boeddha somt alle excuses op die we verzinnen om maar niet te hoeven werken: 'Het is te koud, het is te warm, het is te vroeg, het is te laat, ik ben te hongerig, ik heb te veel gegeten.' Iedereen bedenkt natuurlijk regelmatig dit soort redenen om iets niet te doen. Ik hou van het boeddhisme juist omdat het zo praktisch is, ik ben zelf ook zeker geen devotioneel boeddhist. Boeddha zegt hier ook tegen die jongen: je kunt die rituelen wel doen, maar dat is vooral de buitenkant. Je eert je vader meer door een goed mens te zijn, goed te zijn voor de samenleving – dat is de grote oefening. Wat hij hier beschrijft kan iedereen snappen.'

BOEDDHA DE REBEL

'Heel inspirerend vind ik ook zijn uitspraken over leiderschap. In de soetra gaat het dan over hoe een meester om moet gaan met zijn slaven en dienaren. Boeddha zegt dat de meester zijn medewerkers in ere moet houden. Allereerst door hun werk toe te delen in overeenstemming met hun capaciteiten en hun krachten. Ze krijgen dus nooit een burn-out! Verder moet hij ze een passend loon verschaffen en bij ziekte voor ze zorgen. Hij dient ook bijzondere lekkernijen met ze te delen en ze regelmatig vrij te geven. In die tijd waren dit baanbrekende adviezen, het was echt een revolutionair geluid. We hebben allemaal mooie ideeën bij de Boeddha, maar hij was eigenlijk gewoon een rebel.

Over de *soetra*

Het *Singalovada-Sutta, adviezen aan Singala*, is de 31e soetra in de verzameling van de lange leerredes van de Boeddha. De eerste zinnen van de soetra luiden: 'Eens verbleef de Verhevene in Rajagaha in het Bamboebos bij de eekhoornvoederplaats. Het was in die tijd dat de burgerzoon, Singalaka, vroeg opstond en met natte kleren en natte haren eerbiedig met gevouwen handen naar alle hemelstreken boog.' Op een reis door India bezocht Varamitra Rajagaha en trof daar de eekhoornvoederplaats nog aan.



Varamitra (1953) is verbonden aan *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*, en werkt daarnaast parttime als hoofd Boeddhistische Geestelijke Verzorging bij de *Dienst Justitiële Inrichtingen*. Hij is van huis uit organisatieconsulent en sinds 1987 in Amerika en Europa opgeleid in boeddhisme en meditatie.
www.bchaaglanden.nl

Zelf geef ik leiding aan zes boeddhistische geestelijk verzorgers in de gevangenis. Zij doen het echte werk en ik loop het vuur uit mijn sloffen om hen zo goed mogelijk te ondersteunen en te zorgen dat ze het goed hebben. Ik fluit ze terug als ze te hard werken en wil dat ze genoeg tijd houden voor hun partner, hun kinderen, de sangha. Het bedrijfskapitaal van ons werk is juist dat we niet gestrest zijn. Je kunt niet echt aanwezig zijn in gesprekken met mensen als je zelf het zweet op je rug hebt staan. In de adviezen van Boeddha krijg ik bevestiging dat het goed is hoe ik mijn leidinggevende rol probeer in te vullen.'

SNELLER WILLEN DAN JE KUNT

'Het gevaar van concrete leefregels is dat ze kunnen gaan knellen. Maar dan klopt er iets niet. Je moet altijd onthouden dat de Boeddha zegt: "De oceaan heeft maar één smaak, die van zout. Net zo heeft mijn leer maar één smaak: die van bevrijding." Regels moeten niet als een dwangbuis werken, het is belangrijk om je dat te realiseren. Het is ook prima om kermissen af te schuimen en daarmee heel gelukkig te zijn. Maar weet dan wel dat het slechts tijdelijk geluk is. In deze soetra laat Boeddha zien hoe je beter kunt handelen en daardoor minder lijden hebt in je leven.
We moeten ook altijd goed naar de context kijken van waaruit we dingen nastreven. Het duurt misschien wel jaren voordat je iets kunt of bereikt wat je wilt. Misschien zelfs je hele leven. Voor mij is het belangrijk dat als ik mijn laatste adem uitblaas, ik het idee heb dat ik in dit leven een vriendelijker iemand ben geworden. Een vriendelijk mens worden – mijn naam betekent ook 'dierbare vriend' – is voor mij de essentie van het boeddhisme. Ik doe dat stapje voor stapje, vraag me regelmatig af: waar sta ik nu en waar wil ik heen? Ik was vroeger echt een pitbull, nu bijt ik niet meer door; dat is al heel wat.
Het volgen van de aanwijzingen uit deze soetra moet je dan ook zien als een gradueel proces. Wil je sneller dan je kunt, dan is het gevaar groot het niet meer uit je hart komt. Dingen die we vanuit een ontspannen gevoel doen, gaan bovendien vaak veel meer vanzelf. Natuurlijk moeten we ons inspannen, maar we moeten ons niet op laten jagen door afgebakende termijnen om iets te halen of te worden. We hebben alle tijd en ruimte. Boeddhisme is gewoon een leven lang leren.'

DRONKEN

'Wat ik erg leuk vind aan deze soetra, is dat de Boeddha niet moraliseert. In het stukje over vrienden zegt hij bijvoorbeeld: "Als je vriend dronken is, zorg dan goed voor hem en pas goed op zijn bezittingen." Hij zegt niet: vertel hem dat drinken niet verstandig is, nee, hij zegt: zorg voor hem. Dat inspireert me. Laatst had ik een overleg waar iedereen vijf minuten kreeg om zijn denominatie te presenteren. Een collega had een verhaal van acht minuten. Mijn eerste reactie was: hé, je pikt zo wel de tijd van de anderen in. Maar daarna dacht ik: ik kan mijn verhaal ook gewoon wat korter houden, wat maakt het eigenlijk uit? We zijn een bak vol neigingen, een flipperkast van reacties. Mijn eerste impuls hier was om te schieten, maar direct daarna bedacht ik: het kan ook vriendelijker. Dat leer ik van deze soetra.

__Miranda Koffijberg__ is freelancemedewerkster van BoeddhaMagazine.

je diep in de palm van je hand kijkt,

je je ouders en alle generaties daarvoor

Thich Nhat Hanh





BOEDDHA ALS VADER

FOTO: ISTOCK

LEER & PRAKTIJK

De meeste boeddhisten weten dat prins Siddharta, die later de Boeddha zou worden, zijn gezin verliet op de dag dat zijn zoon Rahula geboren werd, en op zoek ging naar verlichting. In de ogen van veel mensen was dat onbegrijpelijk of zelfs onverantwoordelijk. Wat echter minder bekend is, is dat de Boeddha na zijn ontwaken de belangrijkste opvoeder van zijn zoon werd. Rahula was vanaf zijn zevende jaar onder de hoede van zijn vader, die een heel goede ouder bleek te zijn: tegen de tijd dat hij volwassen werd, was Rahula volledig ontwaakt. Wat voor soort ouder was de Boeddha? Welke opvoedingsmethoden gebruikte hij? Hoe bracht deze verlichte leraar zijn spirituele boodschap over aan zijn eigen kind?

TEKST: GIL FRONSDAL

Als we de soetra's erop nalezen, ontstaat er een interessant beeld van de manier waarop de Boeddha zijn zoon begeleidde van kind tot volwassene. De meeste aanwijzingen daarvoor vinden we in drie leerredes die samen de drie stadia vormen van het pad naar ontwaken: toen Rahula zeven jaar was, onderrichtte de Boeddha hem in juist gedrag (Sanskriet: *sila*); toen hij een tiener was, gaf de Boeddha hem meditatie-instructie (Skt.: *samadhi*); en toen hij twintig was, leerde de Boeddha hem bevrijdende wijsheid (Skt.: *prajna*). Het proces van volwassen worden hield voor Rahula dus gelijke tred met zijn ontwikkeling op het door zijn vader ontwikkelde pad tot ontwaken.

Toen mijn oudste zoon zeven werd, vroeg ik me af hoe ik hem en zijn jongere broer ook op spiritueel vlak kon begeleiden. Ik wilde dat ze in ieder geval voldoende over het boeddhisme en de beoefening daarvan zouden leren, zodat ze er als volwassenen op zouden kunnen terugvallen indien ze dat zouden willen of nodig zouden hebben. Ook leek het me geweldig als ze zich thuis zouden voelen in het boeddhisme, zodat ze op elk moment in hun leven naar die veilige haven zouden kunnen terugkeren. Bovendien had ik me al vaak afgevraagd hoe ik de enorme rijkdom die ik gevonden had in mijn boeddhisti-

sche praktijk, die ervaring van innerlijk welbevinden, vrede en compassie, als een soort spirituele erfenis kon doorgeven aan de volgende generatie. Ik herinnerde me dat de Boeddha zijn zoon vanaf zijn zevende jaar onder zijn hoede had genomen en ik ging op zoek in de Pali Canon, om te zien wat daarin staat over de manier waarop de Boeddha zijn zoon had onderwezen.

Het antwoord op mijn vraag hoe ik een 'spirituele erfenis' kon doorgeven, komt prachtig naar voren in het verhaal over hoe Rahula de leerling van zijn vader werd. De Boeddha keerde een jaar na zijn ontwaken, en zes jaar nadat hij zijn gezin verlaten had, terug naar de stad waar hij vandaan kwam. Rahula's moeder stuurde haar zoon naar zijn vader, om deze om zijn erfenis te vragen. Als Siddharta thuisgebleven was, zou Rahula zijn troon hebben geërfd. Maar wat kon de Boeddha, die gekozen had voor een leven van armoede, hem nalaten? Op Rahula's vraag zei de Boeddha tegen zijn rechterhand Sariputta: 'Wijd hem tot monnik.' In plaats van de troon erfde Rahula zijn vaders manier van leven, een leven gewijd aan bevrijding.
Mijn eigen zoon zal niet zo snel zijn hoofd kaalscheren en gewaden gaan dragen, maar ik zou hem wel graag willen laten kennismaken met de belangrijkste boeddhistische principes, die zo'n belangrijke rol in mijn leven zijn gaan spelen. De drie redevoeringen waarin de Boeddha zijn zoon onderricht geeft, blijken nog altijd verrassend actueel te zijn voor het opvoeden van een kind in de huidige westerse samenleving. Ze zijn dan ook mijn richtlijn geworden bij de opvoeding.

MOREEL GEDRAG

In het eerste verhaal lezen we hoe Rahula leerde om een integer leven te leiden. Op zijn achtste vertelde Rahula bewust een leugen. In de soetra getiteld *Advies aan Rahula te Ambalatthika (MN Deel 2, leerrede 61,* p. 115-118) lezen we hoe de Boeddha hiermee omging.

Nadat de Boeddha eerst gemediteerd had, ging hij naar zijn zoon. Rahula maakte volgens gebruik een zetel klaar voor de Boeddha en gaf hem toen een kom water om zijn voeten mee te wassen. Nadat zijn vader zijn voeten gewassen had, zat er nog een klein beetje water in de kom. De Boeddha vroeg hem: 'Rahula, zie je dit beetje water?' 'Ja', antwoordde Rahula. De Boeddha zei: 'Zo

beperkt is ook het spirituele leven van iemand die bewust een leugen vertelt.' Toen gooide de Boeddha het resterende water uit de kom en zei: 'Zo wordt ook het spirituele leven van iemand die bewust een leugen vertelt, verspild.' Toen keerde de Boeddha de kom ondersteboven en zei: 'Zo staat ook het spirituele leven van iemand die bewust een leugen vertelt, op zijn kop.' En tot slot zette de Boeddha de kom weer rechtop en zei: 'Zo leeg is ook het spirituele leven van iemand die bewust een leugen vertelt.' Toen zei hij tegen zijn zoon: 'Iemand die bewust een leugen vertelt, schrikt voor geen enkel ander kwaad terug. Daarom, Rahula, moet je jezelf erin trainen om geen onwaarheden te vertellen, zelfs niet voor de grap.'

Vervolgens leerde de Boeddha zijn zoon om te reflecteren over al zijn gedrag. Hij vroeg hem: 'Waartoe dient een spiegel?' 'Om te reflecteren', antwoordde Rahula.
In het volgende wordt geparafraseerd wat de Boeddha toen zei:

Bij alles wat je doet, fysiek, verbaal of mentaal, moet je reflecteren over de vraag of die handeling jezelf of anderen schade berokkent. Als je je realiseert dat dat inderdaad zo is, is het geen juist handelen. Als je je realiseert dat de handeling jezelf of anderen goed doet, is het juist handelen.

Wat ik hierin essentieel vind, is dat de Boeddha zijn zoon geen absoluut idee van goed en fout aanleerde, maar dat hij hem leerde na te denken over negatieve en positieve effecten. Dat vereist zelfinzicht en empathie. Door morele beslissingen hierop te baseren, voorkomen we dat we ons in ethisch opzicht laten leiden door abstracte ideeën, die niet gerelateerd zijn aan de effecten van ons gedrag. Negatieve en positieve effecten hangen ook samen met iemands intentie. Wat we doen, kan ondersteunend zijn voor de richting waarin we willen gaan, of daarvan afleiden. Dit onderricht sterkt mij in de overtuiging dat het van belang is bij kinderen inlevingsvermogen te cultiveren, en inzicht in het effect van hun handelen op anderen. Het volstaat daarbij niet om kinderen te vertellen dat ze moeten reflecteren en mededogen moeten ontwikkelen. Ze moeten deze kwaliteiten ook in anderen kunnen zien, vooral in hun ouders.
De Boeddha zei ook tegen Rahula dat hij zich achteraf altijd moest afvragen of zijn handelen geen kwaad berokkend had en dat hij, als dat wel zo was, een wijs persoon moest opzoeken om dit tegen te vertellen. Het is belangrijk dat kinderen leren hun fouten toe te geven. Daarvoor hebben ze ouders nodig die ze kunnen vertrouwen, ouders die hun kind liever echt willen helpen om te leren eerlijk te zijn dan ouders die willen straffen.

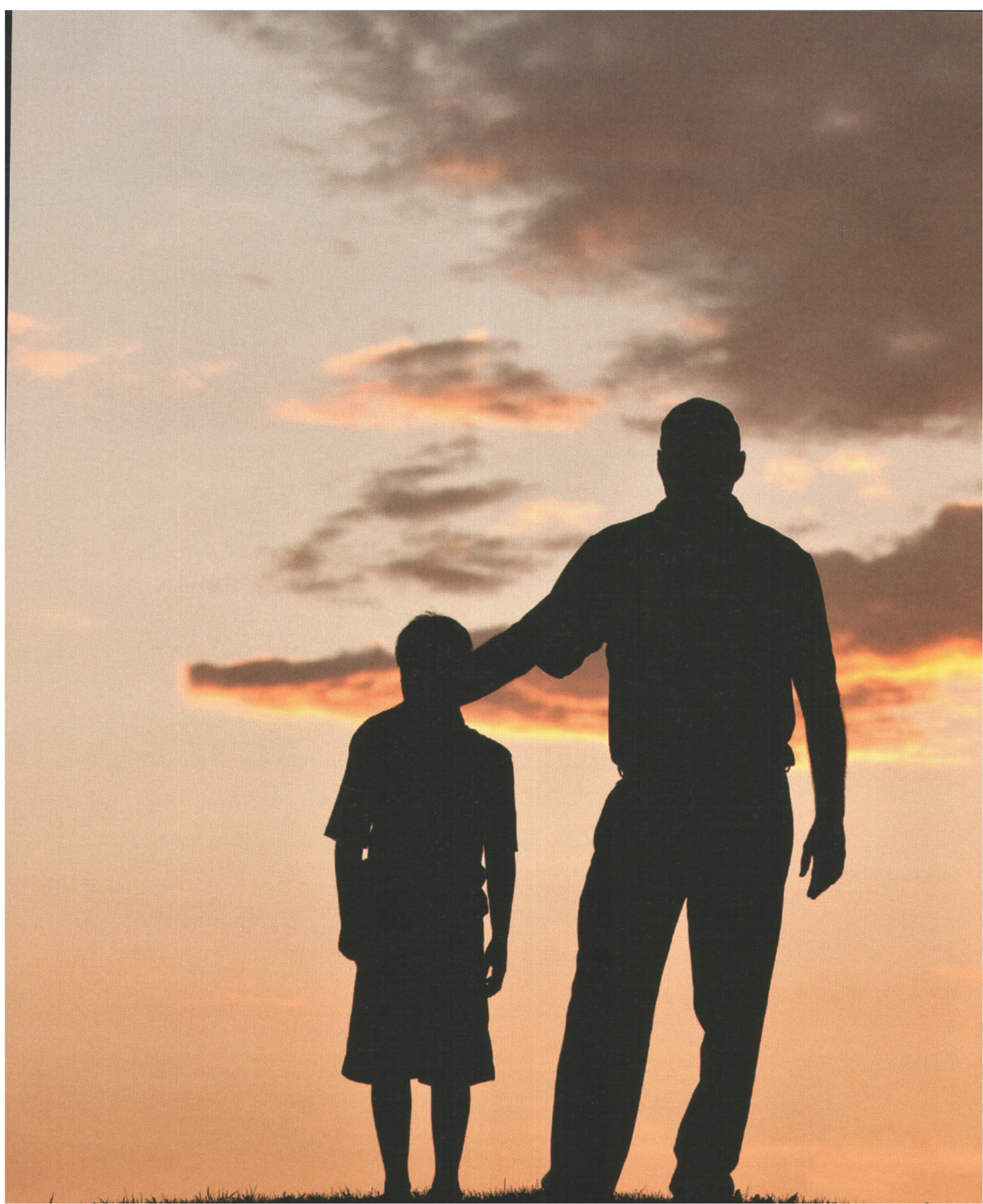
MEDITATIE

In het tweede verhaal, waarin Rahula een tiener is, wordt verteld hoe de Boeddha zijn zoon meditatieonderricht gaf, om een basis te leggen voor innerlijk welzijn (*MN Deel 2, leerrede 62*, p. 119-125).
Rahula gaat met zijn vader mee op zijn dagelijkse bedelronde. Hij is nogal ingenomen met zijn uiterlijk en laat dat aan zijn vader blijken. De Boeddha ziet hoe zijn zoon met zichzelf bezig is en zegt: 'Als je met wijsheid naar het lichaam kijkt, moet je het niet zien in termen van ik, mij of mijn.' De Boeddha voegde daaraan toe dat je geen enkel gevoel, perceptie, mentale activiteit of bewustzijn moet zien in termen van ik, mij of mijn. Rahula trok het zich aan en keerde zonder eten voor die dag terug naar het klooster.

'IN PLAATS VAN DE TROON ERFDE RAHULA DE MANIER VAN LEVEN VAN ZIJN VADER'

Dat is een radicale les voor een tiener. Vaak wordt gezegd dat de obsessie met het uiterlijk bij de ontwikkeling van een kind hoort en van belang is om een individu te kunnen worden. Kan een adolescent een psychisch gezonde volwassene worden, zonder een sterk zelfgevoel te ontwikkelen? In welke mate is deze zelfgerichtheid van belang om volwassen te kunnen worden? Het antwoord van de Boeddha op deze vragen blijkt uit wat hij vervolgens voor zijn zoon deed.

Die avond vroeg Rahula zijn vader om instructie voor ademhalingsmeditatie. De Boeddha gebruikte eerst analogieën over hoe gelijkmoedig te blijven tijdens de meditatie. Hij zei: 'Ontwikkel meditatie die als de aarde is. De aarde raakt niet verstoord door aangename of onaangename dingen waarmee zij in aanraking komt. Dus als je



mediteert als de aarde, raak je niet verstoord door aangename of onaangename ervaringen. Ontwikkel meditatie die als water, als vuur, als lucht en als ruimte is. Deze raken allemaal niet verstoord door aangename of onaangename dingen waarmee zij in aanraking komen. Dus als je mediteert als water, als vuur, als lucht of als ruimte, raak je niet verstoord door aangename of onaangename ervaringen.'

Voordat hij aan het eigenlijke onderricht over de meditatie op de ademhaling begon, instrueerde de Boeddha zijn zoon vervolgens om op liefdevolle vriendelijkheid (Pali: *metta*) te mediteren als tegengif tegen kwade wil, op mededogen (Pali: *karuna*) om wreedheid te overwinnen, op altruïstische vreugde (Pali: *mudita*) om ontevredenheid te beteugelen, en op gelijkmoedigheid (Pali: *upekkha*) om met tegenslag om te kunnen gaan. Pas daarna gaf de Boeddha zijn zoon onderricht in de ademhalingsmeditatie.

Toen ik las hoe de Boeddha zijn zoon de meditatie op de ademhaling leerde om een sterk innerlijk welbevinden te cultiveren, zag ik dat dit een alternatief is voor het ontwikkelen van een rigide idee van 'zelf'. Ik vraag me af in hoeverre de pogingen van hedendaagse jongeren om een zelf op te bouwen en zich te onderscheiden, gevoed worden door het feit dat ze zich niet op hun gemak voelen. Ik denk dat het proces heel anders zou verlopen als jongeren zich op hun gemak zouden voelen met zichzelf en anderen.

WIJSHEID

In het derde en laatste soetra leidt de Boeddha Rahula door een serie vragen die hem tot bevrijdende wijsheid brengen (*MN Deel 3, leerrede 147*, p. 400-403). Rahula had op dat moment het grootste deel van zijn adolescentie aan het pad van ontwaken gewijd. Hij was bijna twintig. Zijn vader wist dat hij op het punt stond de verlichting te bereiken. Toen deed de Boeddha iets wat ik heel ontroerend vind. Hij ging met zijn zoon diep het bos in, en ging met hem aan de voet van een majestueuze salboom zitten. Daar leidde hij zijn zoon door een proces waarin elk houvast voor het idee van een zelf ten diepste bevraagd werd en waarin de illusie om in wat dan ook een zelf te vinden geleidelijk oplost. Voor iemand met een zo vergevorderde training als Rahula kan de diepgewortelde tendens om zich vast te grijpen aan een idee van een zelf het laatste obstakel zijn op weg naar verlichting. Terwijl Rahula naar zijn vader luisterde, kreeg hij een helder inzicht in de onpersoonlijke natuur van alle fenomenen. Dit was de laatste stap die hij moest zetten om volledig bevrijd te raken.

Gil Fronsdal is leraar bij het *Insight Meditation Center* en het *Spirit Rock Meditation Center* in Californië. Hij was monnik in Birma in 1985 en werd vanaf 1989 door Jack Kornfield opgeleid als vipassana-leraar. In 1998 promoveerde hij in de religiestudies aan *Stanford University*. Hij schreef *The issue at hand*, essays over de beoefening van mindfulness en *A monastery within; tales of the Buddhist path*. Veel van zijn dharma talks zijn te vinden op www.audiodharma.org

'DE BOEDDHA LEERDE ZIJN ZOON GEEN ABSOLUUT IDEE VAN GOED EN FOUT'

De leer van geen-zelf (Pali: *anatta*) is niet makkelijk te doorgronden. We zouden kunnen denken dat het een abstracte filosofie is, maar het is juist een heel praktische instructie om het geluk te vinden door te leren loslaten. Een belangrijk aspect van dit verhaal is voor mij ook, dat de Boeddha zijn onderricht over geen-zelf in de natuur gaf. Ik heb zelf vaak ondervonden dat het in de natuur, door het gevoel van vrede en innerlijk welbevinden, veel makkelijker is om onze zelfgerichtheid los te laten. Leren loslaten door er thuis een boek over te lezen is heel wat anders dan leren loslaten in de stilte tussen de bomen.

Toen de zevenjarige Rahula om zijn erfenis vroeg, had hij zich vast niet kunnen voorstellen dat hij dertien jaar later het grootste cadeau zou ontvangen dat een ouder zijn kind kan geven. Ontwaken is in het boeddhisme de hoogste staat van geluk. Mijn zoons wens ik de vrede, het geluk en de veiligheid die het pad van ontwaken biedt. Misschien kunnen ook zij zich in de verschillende fases van hun groei bekwamen in de drie trainingen van juist gedrag, meditatie en wijsheid.

Gil Fronsdal, The Buddha as a parent, *vertaald en ingekort door Myriam van Gils. Met toestemming overgenomen van* Insight Meditation Center

 **www.insightmeditationcenter.org.**

Citaten uit de Pali-Canon
De Breet, J. en Janssen, R., Majjhima-Nikaya, de verzameling van middellange leerredes, Deel 2 & 3, *Asoka, 2005*

VAN

BAD BOYS VINNY FERRARO

PROBLEEMKINDEREN

EN JAKE CAHILL OVER

NAAR

HUN JEUGD EN HET LEVEN NU

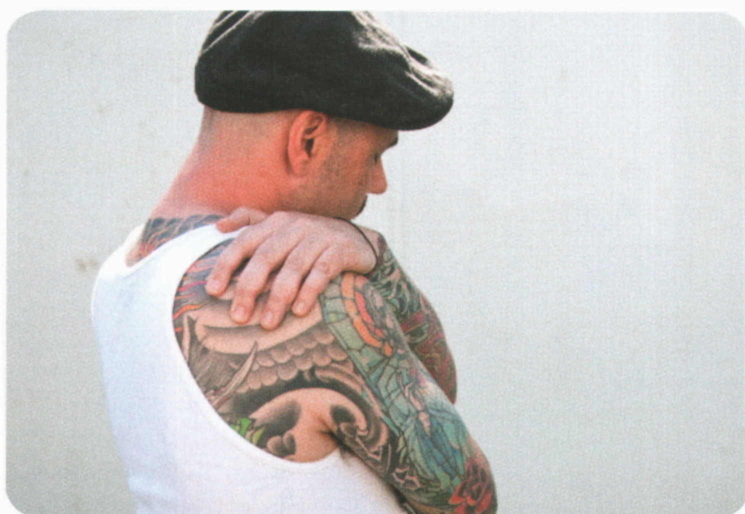
DHARMALERAREN

TEKST: FRANCINE AARTS, FOTOGRAFIE: LUCY LAMBRIEX

Met een grote grijns komen ze aanfietsen in het Vondelpark; beiden gehuld in een hip ruitjeshemd, een kek petje op en de armen en benen volgetatoeëerd. Ondanks hun rode huurfietsen zie je meteen: dit zijn geen standaardtoeristen. Wat je *niet* meteen ziet, is dat er achter die hippe kleding en tattoos veel kennis, wijsheid en compassie schuilgaat.

Tijdens hun jeugd waren Vinny Ferraro en Jake Cahill bepaald geen lieverdjes. Ze kwamen al op jonge leeftijd in aanraking met verslaving en criminaliteit. In een groot interview met *Tricyle* (www.bit.ly/vinnyferraro) vertelt Ferraro bijvoorbeeld hoe hij op tienjarige leeftijd al drugs smokkelde naar zijn vader die in de gevangenis zat. Maar al die ellende was niet voor niks en bleek een goede voedingsbodem voor de dharma. Tegenwoordig – wie had dat ooit gedacht – leiden deze *bad boys* meditatiegroepen en -retraites bij *Against the Stream*, de rebelse sangha van Noah Levine. Daarnaast zetten ze de ervaringen uit hun eigen moeilijke jeugd in om adolescenten dichter bij elkaar te brengen in de anti-pestworkshops van *Challenge Day*. In de Verenigde Staten zijn deze workshops een doorslaand succes, en ook in Nederland zijn een aantal workshops georganiseerd, waarbij ook Ferraro en Cahill meededen. Daarover ging de KRO-documentaireserie *Over de streep* (www.overdestreep.nl).

Ferraro en Cahill vertellen wat zij leerden van hun moeilijke jeugd en wat ze nú nog leren. Een dubbelinterview met deze wijze enfants terribles.



VINNY FERRARO: 'IK WAS HET DODE PAARD WAAR NIEMAND OP ZOU WEDDEN. IK OOK NIET'

Maakt jouw turbulente jeugd je een andere dharmaleraar?

Vinny: Mijn moeilijke jeugd en mijn losgeslagen adolescentenjaren hebben twee voordelen bij het lesgeven. Ten eerste kan ik me in veel situaties en emoties inleven. Ik heb niet de neiging om mensen te veroordelen als ze me vertellen waar ze mee worstelen, omdat een deel van mij weet hoe het voelt. Daarnaast weet ik: als *ik* het kan, dan kan iedereen het! Niemand had gedacht dat het ooit nog wat zou worden met mij. Ik was het spreekwoordelijke dode paard waar niemand op zou wedden, ook ikzelf niet. Ik had opgegeven. En moet je zien waar ik nu sta. Ik put veel uit mijn verleden om de dharma te begrijpen. Maar hoe kan ik mijn studenten nou leren in het nu te zijn enkel vanuit mijn verleden? Het 'nu' moet je in het NU oefenen! Het is belangrijk om gebeurtenissen uit het

'IK BAAN ME AL SCHOPPEND EN SCHREEUWEND EEN WEG NAAR DE VERLICHTING'

verleden – zoals mijn recente scheiding – niet in een mooi cadeaupapiertje te verpakken en te roepen: wow, al die inzichten, is het niet geweldig? Je moet ook weten hoe het is om in het vuur van de directe ervaring te zitten. Om te voelen wat er op dit moment is. Om te voelen dat de grond onder je voeten wordt weggeslagen en jezelf af te vragen: waar ben je nou helemaal met die meditatie van je?

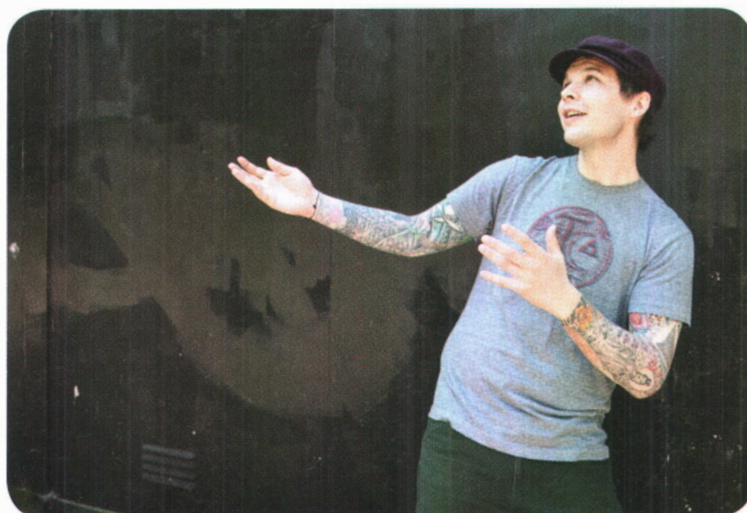
Kun je je voorstellen dat je uiterlijk en je manier van praten afleiden van wat je wilt overbrengen?

Enigszins. Ik kom duidelijk uit een andere klasse dan de meeste dharmaleraren. Dus als boeddhistische centra een afstandelijke leraar die op een troon zit verwachten, dan komen ze bedrogen uit. Maar ik denk niet dat het de aandacht afleidt van de inhoud. Toen ik jaren geleden bij de dharma terechtkwam, waren mijn leraren een stelletje bejaarden en dat heeft mij ook nooit afgeleid. Ik bleef toch bij de dharma, en het heeft toch mijn leven veranderd. En nu doen we het op onze manier. Mijn meditatiegroepen trekken allerlei soorten mensen, maar wel duidelijk meer jongeren, en mensen die soortgelijke ervaringen hebben gehad als ik. Het is makkelijker om aansluiting te vinden.
Ik ben niet bang dat *Against The Stream* een cultdingetje wordt. Het is ontstaan vanuit de oprechte wens voor vrijheid van mij en mijn vrienden. We doen nog steeds allemaal meditatieretraites, we gaan er nog steeds voor om zo veel mogelijk mensen te helpen. Natuurlijk weet ik niet wat mensen met onze lessen zullen doen. Maar als ze kijken naar wat het ons oplevert dan hoef ik me geen zorgen te maken. Als mensen stoppen met mediteren en alleen nog de T-shirts dragen, dán wordt het verdacht.

Wat leer je van jouw rol als leraar? Wat doet het met je eigen beoefening?

Lesgeven is zelf ook een goede beoefening. We vragen mensen om niet te reageren, om bewust te blijven terwijl alles opkomt en weer voorbijgaat. Dat geldt ook voor lesgeven. Je krijgt veel complimenten, maar ook een boel kritiek. Er komen zo veel reacties van al die mensen die met ongemak en emotionele trauma's zitten, en vaak ben jij de bliksemafleider. Het is een goede gelegenheid om te oefenen met de shit die je tegen hen vertelt: relax, haal adem, er is niks mis met dit moment. Dingen komen op, dingen gaan voorbij en de vergankelijkheid doet z'n ding.

JAKE CAHILL: 'ALS WE HET HEBBEN OVER WAARHEID DAN MOETEN WE HET OOK HEBBEN OVER ONZE WAARHEID'



Ik kan me niet voorstellen dat ik zoiets moois niet zou delen.

Je bent leraar, maar je leert zelf ook nog. Wat voor uitdagingen heb jij nog?
Haha, het is makkelijker praten over de paar inzichten die ik heb gehad dan over de berg die overblijft! Als ik 's ochtends wakker word voel ik me behoorlijk vrij. Ik houd van deze droom die ik mijn leven noem. Dat wil niet zeggen dat het leven geen moeilijke kanten heeft, zeker na mijn recente scheiding. Het is niet makkelijk om te zien dat de mensen van wie ik houd pijn hebben, en om die pijn in mijn eigen hart te ontmoeten. Maar we hoeven van pijn geen lijden te maken, en dat is een enorme vrijheid.
Ik voel me bevoorrecht dat ik de dharma gevonden heb. Maar het is niet zo dat ik altijd de moeilijkheden kan bedanken, en kan zeggen: laat ik mezelf eens lekker ontwikkelen. Vaak baan ik me al schoppend en schreeuwend een weg richting de verlichting. Soms doe ik wat ik maar kan om bij mijn innerlijke ervaringen uit de buurt te blijven. Als ik moe ben, als ik me geen raad meer weet en ik gewoon even afleiding nodig heb. Dan zoek ik het buiten mezelf. Ik bel een vriend, leid mezelf af met een film of een van de duizenden andere dingen in deze wereld.
En als ik weer wat moed verzameld heb dan kom ik bij mezelf terug en onderzoek ik wat er nou eigenlijk aan de hand is. Ik probeer te zijn met wat er is, zonder er allerlei verhalen bij te verzinnen. Gevoelens zijn maar gevoelens. Ze kunnen pijn doen, maar ik kan erbij blijven. Pas als de verhalen komen wordt het een zooitje in mijn hoofd. Dan weet ik niet meer wat boven en onder is en voelt het alsof ik in een wasmachine vol honkbalknuppels zit. Maar uiteindelijk moeten we weer op dat kussen gaan zitten. Dan moeten we beseffen dat er geen andere weg is dan erdoorheen. En hopelijk hebben we dan de steun van onze leraren.

Maakt jouw turbulente jeugd je een andere dharmaleraar?
Jake: Mijn ervaringen als jeugdige drugsverslaafde waren voor mij, zoals de Boeddha zou zeggen, de perfecte omstandigheden om mijn vrijheid te willen vinden. Ik weet niet of ik anders zo vroeg bij de dharma terecht zou zijn gekomen. Ik moest wel. Het was óf dieper wegzinken in mijn drugsverslaving en mezelf ernstige schade toebrengen, óf iets doen om mijn vrijheid te bereiken. In die tijd had ik absoluut het idee dat mijn verslaving iets was dat me tegen zou houden in het leven. Maar in feite heeft het bijgedragen aan hoe ik momenteel mijn leven invul, en ik kan er nu veel mensen mee helpen. Het is een enorm voordeel voor mij.

'HET WAS DIEPER WEGZINKEN IN MIJN VERSLAVING ÓF IETS DOEN OM MIJN VRIJHEID TE BEREIKEN'

Kwetsbaar zijn en open zijn over de dingen die we hebben meegemaakt is belangrijk voor elke leraar. Zeker als het gaat om het overbrengen van de dharma. Als we mensen leren over de waarheid, maar niet willen toegeven dat wij ook fouten hebben gemaakt en dat we tekort zijn geschoten, dan geven we ze niet de gelegenheid om dit voor zichzelf aan te nemen. Om ervan te leren, om er trots op te zijn. Als we het hebben over waarheid, dan moeten we het ook hebben over ónze waarheid.



Kun je je voorstellen dat je uiterlijk en je manier van praten afleiden van wat je wilt overbrengen?

Ik kan me zeker voorstellen dat sommige mensen er aanstoot aan nemen. De dharma bestaat al zo'n 2500 jaar. Dat zijn 2500 jaar waarin verschillende culturen het boeddhisme op verschillende manieren geïnterpreteerd en beoefend hebben. Iedereen heeft zo zijn mening over hoe het zou moeten. Maar me anders kleden, anders spreken of geen tattoos nemen, om mensen dan te leren dat het oké is om zichzelf te zijn, dat slaat nergens op voor mij. Dat zou voelen alsof ik een deel van mezelf verraad.
Weet je, ik ben jong en heb een boel tattoos, ik kleed me anders dan veel andere mensen. Dat zijn een boel afleidingen. Maar het is alleen een afleiding als we het een afleiding máken.

Wat leer je van jouw rol als leraar? Wat doet het met je eigen beoefening?

Lesgeven is mijn motor. Het zorgt ervoor dat ik nadenk over mijn eigen beoefening, dat ik geschriften opzoek, dat ik nieuwe dingen ontdek in de teksten. Het dwingt me grenzen te verleggen die ik anders niet zou hoeven te verleggen. Het prikkelt me ook om zelf meer te beoefenen; ik wil mensen niet iets leren wat ik zelf niet doe. Doceren voelt voor mij heel kwetsbaar en eng. Je staat voor een grote groep mensen en je weet dat al die verschillende visies, meningen en oordelen op je afkomen. Het is moeilijk als je wil dat mensen gelukkig zijn en je weet dat dat niet realistisch is. Daarom moet ik bij mezelf blijven. Ik kan niet lesgeven als ik me druk maak om complimenten en kritiek.
Het is een enorme verantwoordelijkheid om een veilige plek te creëren waar mensen stil kunnen zijn, waar ze mindful kunnen zijn. We leren mensen om te zitten met wat er is. Om op fysieke gewaarwordingen te reflecteren en om hun eigen gedachten niet te persoonlijk op te vatten. Maar mensen kunnen heel wat te verduren hebben. Je weet nooit hoe mensen zullen opvatten wat je zegt. Aan de andere kant is lesgeven het mooiste cadeau dat ik ooit heb gekregen. Praten over de dharma is praten over mijn grootste passie. Ik doe dit niet voor het geld, ik doe dit omdat ik ervan houd; ik doe het voor de lol. En als mensen met tranen in hun ogen naar me toekomen dan besef ik dat we een plek voor hen creëren die ze nooit gehad hebben. Sommige mensen hebben nooit meegemaakt dat iemand bij hen komt zitten en ze vertelt dat ze zichzelf mogen accepteren. Ik kan niet in woorden uitdrukken hoe bijzonder dat voor me is. Daarbij vallen alle risico's en alle onzekerheden in het niet.

Je bent leraar, maar je leert zelf ook nog. Wat voor uitdagingen heb jij nog?

Ik worstel nog met persoonlijke, intieme relaties. Moet ik een vriendin hebben, moet ik geen vriendin hebben? Wat betekent het om een relatie met iemand te hebben? Er is zo veel aan de hand met relaties. Ze hebben veel te maken met de dharma, maar de Boeddha zei er eigenlijk weinig over. Hij adviseerde het celibaat. Hij stelde dat als mensen verlichting willen bereiken, ze begeerte bij de wortels moeten aanpakken. En seksuele relaties, intieme relaties veroorzaken meer begeerte dan wat dan ook.
Ik weet dat ik van mezelf kan houden, maar kan iemand anders ook van mij houden, niet alleen als een vriend? Daar bestaat nog veel onzekerheid over. Ik voel me zeker in mijn rol als leraar, ik voel me zeker als een goede vriend, een zoon en een broer. Maar als het om een intieme relatie gaat dan voel ik me verloren. Maar juist de dingen waar we mee worstelen zijn de gebieden waar we in kunnen groeien. Ik merk dat ik al enorm veel geleerd heb, ik ben tevreden met de beslissingen die ik maak, en die maken me erg gelukkig.

Francine Aarts is freelance(wetenschaps)journalist en vertaler, en eindredacteur bij BoeddhaMagazine. *Ze mediteert bij* tegen de stroom in.

 **www.francineaarts.n**

tegen de stroom in

Juni 2012 *Kind awareness retreat* met Vinny Ferraro

Tegen de stroom in, de Nederlandse tak van *Against The Stream*, heeft Vinny Ferraro uitgenodigd om voor de tweede keer een retraite te geven in Nederland. De zevendaagse retraite bestaat uit zit- en loopmeditatie, dharmatalks en interviews, en zal volledig in het Engels zijn. De retraite is geschikt voor zowel beginnende als gevorderde beoefenaars.

Zet in je agenda

Wat: zevendaagse vipassana-retraite
Waar: Naropa Instituut te Cadzand
Wanneer: 1-8 juni 2012
Wie: Vinny Ferraro en Frank Uyttebroeck (co-leader)

www.tegendestroomin.com

APRÈS-

AFGELEID MET

RETRAITE

HART EN ZIEL


FOTO: LUCY LAMBRIEX

TEKST: LIEKE MICHIELS VAN KESSENICH

Lieke Michiels van Kessenich vertelt over de vijf hindernissen (panca nivarana) die ze ervoer tijdens de *Kind awareness retreat*, geleid door Vinny Ferraro en Jake Cahill in 2011. Deze retraite werd georganiseerd door *tegen de stroom in*.

WIEBELEN OP HET KUSSEN

Hij glittert in de spot
Hij zwaait z'n heupen heen en weer
Z'n hand glijdt door het laatste beetje haar
(*Tröckener Kecks*, Met hart en ziel)

Niet de tekst waar je meteen aan denkt bij een Vipassana-retraite. Toch zijn het deze tekst en melodie die ervoor zorgen dat ik een halve meditatie lang bijna hardop lachend op mijn kussen heen en weer zit te wiebelen. Een mooi moment om met de eerste van de vijf hindernissen op te oefenen: verlangen naar zintuiglijk genot (*kamacchanda*). Pech gehad! Ik geniet té veel van de plezierige sensaties en mijn eigen grappige geest die me na dit lied nog langs *Who let the dogs out*?! (buiten blaffen er honden), *The roof, the roof, the roof is on fire!* (geen idee waar die vandaan kwam) en *Clint Eastwood* van de Gorillaz leidt. Volgende keer verder oefenen.

BOOSHEID OP BOOSHEID

De tweede hindernis, gevoelens van boosheid gericht op anderen (*byapada, vyapada*), voel ik deze keer weinig. Met deze hindernis heb ik veel beter kunnen oefenen in mijn eerste retraite in 2003. Een tiendaagse Goenka-retraite nabij Auckland. Eén vrouw liet tijdens het tandenpoetsen steeds de kraan lopen. Ik werd daar zó boos van. 'Ze verspilt water!' 'Stomme Amerikaanse!' 'Wat een onverantwoordelijk mens!' waren de boze gedachten waar ik mee had kunnen oefenen. Op dat moment kon ik dit echter niet als oefening zien, enkel als diepe ergernis. Zo erg dat ik op een gegeven moment zelfs haar kraan heb dichtgedraaid – waardoor ik me de rest van de retraite schuldig heb gevoeld en méér lijden veroorzaakte. Hier in Cadzand merk ik dat ik wat heb bijgeleerd. Ik moet glimlachen als iemand het licht laat branden – wat overigens maar twee keer gebeurt. Ik ga ervan uit dat iemand dit per ongeluk en niet expres doet. Andere mindset, andere gevoelens.

GROTE STAPPEN SNEL THUIS

Tijdens een van de loopmeditaties in Cadzand heb ik het helemaal gehad. 'Loop ik hier een beetje heen en weer te ijsberen, wat een onzin, wat een stom gedoe, wat saaaai!' Ik geef me volledig over aan mijn halfslachtige beoefening met weinig of geen concentratie (*thinamiddha*), de derde afleiding. Mijn passen worden groter en groter, ik loop harder en harder om de tijd maar sneller voorbij te laten gaan. Negen grote stappen, draaien, negen grote stappen, draaien, negen grote stappen... Maar de tijd gaat natuurlijk zo snel als hij gaat. Ik kan heel verveeld heen en weer marcheren, maar ik kan ook heel mindful verveeld zijn. En dan gaat de gong voor de volgende zitmeditatie ineens toch heel snel.

ONTPLOFFENDE KERNCENTRALE

De vierde hindernis, het onvermogen de geest te kalmeren (*uddhacca-kukkucca*) is mijn grootste moeilijkheid. Ik heb een zeer onrustige creatieve geest. Mijn geest is vooral héél goed in plannen en organiseren en in het verzinnen van allerlei mogelijke doemscenario's. Dus lijkt het op het moment dat ik op mijn kussen zit ineens heel reëel dat de kerncentrale in Borssele precies vandaag zal ontploffen. Of dat precies nu ik heel mindful op mijn kussen zit, het vliegtuig waarmee mijn vriend uit Lissabon terugkomt, neerstort. Hoe ik hiermee om wil gaan, vind ik nog steeds erg moeilijk. Maar observeren hoe zo'n stroom van doemgedachten ontstaat, helpt (soms) om te realiseren dat de stroom ook weer voorbijgaat. Niets is blijvend.

HET LEVEN IS DOEN

'You can't do this wrong' drukte Vinny ons tijdens de retraite veelvuldig op het hart. Deze uitspraak bracht me inzicht om losser met de vijfde afleiding om te gaan: gebrek aan overtuiging en vertrouwen (*vicikiccha*). Doe ik het wel goed? Vriendin zijn, partner zijn, werknemer zijn, mezelf zijn, mediteren... Uren, zo niet dagen, kan ik me druk maken over hoe ik dingen 'goed moet doen'. Door Vinny's uitspraak realiseerde ik me dat je – zolang je van een integere intentie uitgaat – het niet 'fout' kunt doen. 'Goed doen' kan daardoor ook niet. Het leven is 'doen', en ik doe het! Vertwijfeling, liefde, chaos, geluk, moeilijkheden en makkelijkheden, ze horen er allemaal bij, bij het leven...

Maar doe het (doe het!)
Doe alles wat je doet met hart en ziel

Lieke Michiels van Kessenich is medewerker communicatie & marketing bij het Nationaal Ouderenfonds en geeft freelance sollicitatie-advies. Ze mediteert bij tegen de stroom in.

BOEDDHISTISCHE KINDEREN OVER HUN OUDERS

TEKST: DANA PLOEGER, FOTOGRAFIE: MOKSHAGANDHI

Zonder erom te vragen krijgen we bij onze geboorte allemaal een relatie met onze ouders mee. Vaak blijkt dit de meest ingewikkelde van alle relaties waarmee we in ons leven te maken krijgen. Verandert de kind-ouderrelatie als we ons bezig gaan houden met het boeddhisme? Worden we milder in relatie met onze ouders, meer ontspannen – of zet onze beoefening juist de verhoudingen op zijn kop? Dana Ploeger ging in gesprek met drie volwassen 'boeddha-kids' en een vader.

Een liefdevolle vriendelijke relatie met je ouders. Hoe krijg je dat voor elkaar? Helpt mediteren of leven vanuit boeddhistisch oogpunt? Wat doet het met je als die jeugd je veel verdriet heeft gebracht? En je hart wellicht eventueel boosheid en wrok bezit? Boeddha onderricht hierover in de *Anguttara-Nikaya*: 'Als woede de kop opsteekt, kan de *bhikkhu* (monnik) mediteren op liefde, mededogen of gelijkmoedigheid voor degene die het gevoel van woede heeft opgewekt.' Het Metta-Sutta geeft woorden die hieraan richting geven:

Bedrieg noch veracht
om het even wie.
Wees niet kwaad en koester
geen heimelijke wrok:
zoals een moeder haar leven riskeert
en waakt over haar kind,
zo grenzeloos moet je liefde voor ieder zijn,
zo teder, vriendelijk en zacht.

Wees welwillend, links en rechts,
overal en vroeg of laat,
ongeremd en onbeperkt,
en vrij van haat en afgunst.
Hetzij in staan of gaan zitten,
ongeacht wat je in gedachten hebt.
De levensregel die het altijd wint
is liefdevol-vriendelijk zijn.

Mediteren met liefdevolle vriendelijkheid, zoals in de mettameditatie (zie p. 41), kan de relatie tussen kind en ouder positief beïnvloeden. Het contact verbreken met je ouders is volgens de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh (Thây) juist niet helend. Thây gebruikt de vier aardebuigingen – oefeningen waarin je dankbaar buigt voor je ouders en voorouders om je te verbinden. 'Als je lijdt als een boom die van zijn wortels is afgesneden, komt dat doordat je het contact met je familie en de stamboom, waarvan de sapstroom alle generaties voedt, bent kwijtgeraakt. Als je de aarde aanraakt, kun je de bron van levensenergie die je door je voorouders is toevertrouwd opnieuw in je opnemen', zegt Thây.



'IK ZOU GRAAG ZONDER OORDELEN NAAR HET VERHAAL VAN MIJN MOEDER WILLEN LUISTEREN'

DOCHTER & MOEDER

Yvonne Visser (46) groeide op in een Amsterdams arbeidersgezin. Als enige van de familie ging ze studeren. Nu is ze psychiater en zenleraar bij *Zen.nl* in Amersfoort.

'In mijn gezin was weinig ruimte voor eigenheid. Mijn vader was havenarbeider en mijn moeder caissière. Ze hadden een beperkte horizon. Ik ontwikkelde twee grote antennes om de sfeer bij ons thuis aan te voelen. Ik moest altijd op mijn tellen passen. Al op jonge leeftijd had ik één stellige overtuiging: ik deed er eigenlijk niet toe. Het contact met mijn ouders was niet erg warm. Voor mijn vader koesterde ik zowel vrees als bewondering. Met mijn moeder had ik meer contact, ik was in zekere zin haar bondgenoot. Met name toen mijn vader een hersenbloeding kreeg en zijn persoonlijkheid in negatieve zin veranderde. Hij overleed toen ik 28 jaar was.

Na het vwo en de universiteit keerde ik me van mijn ouders af. Ik leerde in die nieuwe omgeving mensen kennen die anders dachten en zich anders gedroegen. Hoewel ik niet langer plat Amsterdams sprak, voelde ik me toch nog steeds het dubbeltje dat nooit een kwartje zou worden. Een versnipperd gevoel.

Op mijn 35e begon ik met zenmeditatie. Tijdens mijn eerste zenretraite of *sesshin* ervoer ik de kracht van het mediteren. Het besef van eenheid, verbondenheid en compassie raakte me diep. Ik voelde me alleen en tegelijkertijd verbonden met de anderen in de ruimte. Na die ervaring begon ik langzaam maar zeker anders over mijn ouders te denken. Er kwam steeds meer compassie en minder oordeel naar boven.

Zen heeft daarnaast veel invloed gehad op de relatie met mijn dochter. Zij zette zich in haar puberteit sterk tegen mij af, terwijl ik haar juist krampachtig probeerde vast te houden. Ik maakte me grote zorgen, maar kon haar lastig bereiken. De spanning was om te snijden. Dat lag zeker niet alleen aan haar. Het inzicht dat ik ook moest veranderen leverde een intense worsteling op; met haar, maar vooral met mezelf. Vanuit het boeddhisme richtte ik me op loslaten. Mijn zenmeester Rients Ritskes vond dat ik met haar moest breken, zodat zij gelukkig kon worden. Dat was mijn moeilijkste opgave ooit. Ik kon haar niet volledig loslaten, ik schreef en verscheurde tientallen brieven aan haar. Totdat ik inzag dat ik niet haar maar mijn trots en mijn ego moest loslaten. Ik moest leren vertrouwen. Dat was een hele kluif. Inmiddels is onze relatie verbeterd en hebben we een prettig contact. Ook hebben we er samen over gesproken. Ik had veel aannames over haar, die zij heel anders had beleefd. Ik heb echt een stap moeten zetten in het oordeelvrij zijn naar mijn dochter.

Zen gaat voor mij over contact met het hart. Over verbinding zoeken met de ander. Zonder oordeel, zonder veronderstellingen. Dat is en blijft een actueel thema. Wat me ook inspireert, is het onderkennen van onwetendheid. Ik besef nu beter hoe onwetend mijn ouders waren en hoe onwetend ikzelf was én ben. Door dat te ervaren, verwijt ik hen en mezelf minder. Mijn moeder is nu oud en dement. Ik vind het zo jammer dat ik dit niet meer met haar kan bespreken. Mijn en haar levensgeschiedenis zit nog vol zwarte gaten. Ik zou graag zonder oordeel naar haar eigen verhaal willen luisteren. Haar uithoren over haar jeugd, haar idealen en dromen... Daar is het nu te laat voor en er rest mij niets anders dan zelfs dat diepe verlangen los te laten.'



DOCHTER & MOEDER

Julia (43), ergotherapeut, mediteert in de traditie van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh. Ze gaat regelmatig op retraite en voedt haar twee dochters op met een boeddhistisch tintje.

'Als iemand mij enkele jaren geleden had gezegd dat mijn familie geen issue meer zou zijn, dan had ik hem voor gek verklaard. Toch is het zo. Ik kan nu van mijn familie genieten zonder die diepe pijn te voelen. Ik kom uit een ingewikkeld, druk en groot gezin, waar weinig aandacht was voor wat er werkelijk speelde. Het was voor mij als jongste vaak overleven. Ik heb altijd gedacht dat ik een aandeel had in die ellende. Ik was er zo goed als van overtuigd dat als ik maar anders was geweest, het bij ons thuis beter was gegaan.
Die negatieve gedachten over mezelf kwamen tot stilstand tijdens een retraite bij Thây. Hij sprak over vergeving van anderen, maar ook van jezelf. Plots was het alsof het licht bij mij aan ging. Ik brak open. Als bij toverslag zag ik in dat niet ík verantwoordelijk was voor de narigheid in ons gezin. Ik was als klein meisje absoluut niet verantwoordelijk voor die situatie. Het was bij ons thuis gewoon zo gegaan. Ik kon eindelijk mezelf écht vergeven! Sinds dit bevrijdende inzicht hangt deze inspirerende spreuk aan de muur: "Dit is het."
Ik ben blijven mediteren, maar het was ook weer niet zo dat ik het verleden volledig kon loslaten. Mijn vader leefde niet meer en de relatie met mijn moeder verbeterde niet meteen. Ik worstelde met mijn verleden in mijn *sangha*, maar ook in therapie. Het verschil voor mij is dat je met mediteren je hart aanspreekt terwijl het bij therapie meer om je hoofd gaat. Mediteren laat je rechtstreeks ervaren dat pijn en lijden bestaan. Ik had tot die tijd mijn lijden keurig geordend, maar het niet zo letterlijk ervaren. Ik ontdekte op een dag terwijl ik thuis totaal onvrij en lijdend op dat kussen zat, dat ik voor het eerst mijn pijn recht in de ogen kon zien. Alles kwam en ging. Ik bleef gewoon zitten. Dat inter-zijn inspireert mij nog steeds.
Thây gebruikt de aarde-aanrakingen als oefeningen, waarbij je dankbaar buigt voor je familie, naar je voorouders en geliefden. Zo ervoer ik weer de verbondenheid met hen. Ik zie mezelf nu meer als onderdeel van dat grote geheel, dat helpt me om mezelf los te zien van vroeger. Het brengt me meer compassie met mezelf en tegelijk ook met mijn moeder. Ik voel meer mildheid.
Tegenwoordig is mijn motto: 'Welke zaadjes geef ik water?' Geef ik mijn mildheid en compassie aandacht of mijn verbittering? De relatie met mijn familie is dankzij mijn beoefening aanzienlijk verbeterd. Het voelt minder zwaar aan. Deze zomer ben ik samen met mijn moeder en mijn twee dochters op vakantie gegaan en ik heb ervan genoten! Ik voelde geen behoefte meer om over mijn jeugd te praten, maar wilde juist meer te weten komen over mijn moeder. Omdat ik haar nu de ruimte kon geven kon zij haar verhaal vertellen. We spraken samen over haar jeugd, de moeilijkheden die ze tegenkwam en haar dromen in het leven. Ik kon veel beter zonder oordeel luisteren, ik zag haar pijn, ik voelde haar levenslust. Wat ik nooit voor mogelijk heb gehouden is nu waarheid geworden; ik ben zo blij met de relatie die we nu hebben. Sterker nog, ik heb het haar zelfs durven zeggen.'

(Julia is een gefingeerde naam)

'GEEF IK AANDACHT AAN MIJN MILDHEID OF AAN MIJN VERBITTERING?'



'MIJN OUDERS HEBBEN ME ALTIJD VEEL RUIMTE GEGEVEN OM MIJN EIGEN PAD TE GAAN'

In een klein kroegje in Amsterdam ontmoetten vader Gabriël en zoon Jelmer Hoogeboom elkaar. Het is duidelijk dat ze dit niet vaak doen. Meestal zien ze elkaar in het ouderlijk huis. Jelmer stroomt in het gesprek over van enthousiasme voor zijn boeddhistische pad. Het is mooi om te zien dat zijn vader stil geniet van het gesprek en zelf voorzichtig vertelt wat hij ervan vindt. Beide heren zijn verheugd na het gesprek. 'Zo horen we nog eens van elkaar hoe we over elkaar denken', zeggen ze.

ZOON

Student antropologie Jelmer Hoogeboom (24) mediteert bij het *Shambhala Meditatie Centrum* in Amsterdam en gaat binnenkort als vrijwilliger werken bij meditatiecentrum *Dechen Chöling* in Frankrijk.

'Tijdens een reis naar Nepal vorig jaar volgde ik een tiendaagse introductiecursus over het boeddhisme. Door de contemplatieve sfeer van het klooster raakte ik gefascineerd door het boeddhisme. Inmiddels ben ik een jaar verder en heeft deze levensvisie me veel gebracht. Ik filosofeerde altijd al over existentiële vragen als "wat is de zin van het leven?" en "wat hebben wij hier te doen?" Het boeddhisme raakte me in mijn hart. De grootste transformatie die ik ervaar, gaat over het maken van contact met anderen. Ook met mijn ouders. Ik kijk en luister meer met een open hart. Ik focus me nu op hun verhalen en minder op die van mezelf. Ik zie in dat ze mij altijd veel ruimte hebben gegeven om mijn eigen pad te gaan. Ook toen ik als puber plots interesse kreeg in hekserij en occulte bijeenkomsten wilde bezoeken. Toen waren mijn ouders zo ruimdenkend. Ze gaven me de ruimte het leven zelf te ontdekken. Dat waardeer ik, daar ben ik hen dankbaar voor.
Door onze verschillende levensstijlen en -visies, leefden we echter lange tijd langs elkaar heen. Dankzij mijn beoefening merk ik dat ik steeds meer respect op kan brengen voor hun kant van het verhaal. Ook al uiten we dat misschien anders. Inmiddels is het zelfs zo dat we over bepaalde zaken, zoals samen zijn, vriendschap, belangrijke waarden in het leven, precies hetzelfde denken! Mijn ouders staan positief tegenover mijn keuze voor het boeddhisme en wat daaruit voortvloeit. Het gaat mij om kleine dingen die ertoe doen. Zo'n gesprek met mijn vader als dit doet me erg goed. Normaal gaat het tussen ons meer over koetjes en kalfjes. Nu zijn we echt in verbinding met elkaar.'



VADER

Gabriël Hoogeboom (54), vader van Jelmer, is process designer bij Shell. Hij is katholiek opgevoed en volgt de ontdekkingstocht van zijn zoon met positieve interesse.

'Ik voel weinig voor mediteren op een kussen, maar dat wil uiteraard niet zeggen dat ik de levenswijze van mijn zoon afkeur. Mijn levensmotto: "Je wordt het gelukkigst als je anderen gelukkig maakt", staat in feite niet ver af van waar Jelmer nu voor kiest. Hij was als kind al een ander jongetje met bijzondere interesses. Altijd met de natuur bezig in haar vele facetten. Ik ben wel blij dat hij nu actief is binnen het boeddhisme in plaats van bezig te zijn met hekserij zoals vroeger. Dat vond ik eigenlijk maar niks. Hij is in positieve zin veranderd. Misschien omdat hij volwassener wordt, maar misschien ook dankzij het boeddhisme. Hij is veel meer bezig met de medemens dan daarvoor. Ik vind dat mooi om te zien. Als we elkaar nu spreken is het goed, ook al zien we elkaar niet vaak. Ik ga binnenkort zijn meditatiecentrum eens bekijken, juist ook om te weten welke mensen hem inspireren. Hij verdiept zich in de leer van de Boeddha, ik geloof in de synergie van samenwerkende mensen, als een soort Heilige Geest. Hij kiest voor een andere weg dan ik, maar wanneer hij daar gelukkig mee is, heb ik daar vrede mee. Want in de grond streven volgens mij alle geloofsovertuigingen het goede na.'

Dana Ploeger is freelancejournalist, biografisch coach i.o. en mediteert.

 **www.journalistiekburo.nl**

 **Thich Nhat Hanh, *Leren over liefde*, Kosmos Uitgevers, 2012**
Ayya Khema, *Geen zelf geen ander*, Uitgeverij Synthese, 2008
Sarah Napthali, *Boeddhisme voor moeders*, Altamira-Becht, 2010
Charlotte Kasl, *Als de Boeddha kinderen had*, Altamira-Becht, 2011

 **www.aandacht.net**
www.shambhala.nl
www.zen.nl

'MIJN LEVENSMOTTO STAAT NIET VER AF VAN WAAR MIJN ZOON NU VOOR KIEST'

Ter ondersteuning van meer mildheid en vriendelijkheid in je relaties, hieronder een meditatie-oefening van de vermaarde Ayya Khema.

LIEFDE-MEDITATIE

Richt je aandacht op je adem
Kijk in je hart of er zorg, angst, afkeer, wrok of onbehagen zit
Laat ze wegdrijven als wolken, zwarte wolken

Laat een gevoel van warmte en vriendschap in je hart ontstaan
Omring jezelf met liefdevolle gedachten en een gevoel van thuis zijn bij jezelf

Omring nu degene die het dichtst bij je in de ruimte zijn
Met liefdevolle gedachten en wens hem of haar vrede en geluk

Omring nu iedereen met liefdevolle gedachten
Denk aan jezelf als goede vriend van iedereen

Denk aan je ouders, of ze nog in leven zijn of niet
Geef ze vrede en dank hen voor wat ze voor je hebben gedaan

Denk aan je dierbaren en omarm ze met liefde
Drenk ze met vrede zonder iets terug te verlangen

Denk aan je vrienden, buren, collega's
Laat ze binnen in je hart, laat hun je liefde zien

Denk aan mensen die je niet mag en laat je hart naar hen uitgaan.
Vergeef en vergeet en betrek hem of haar in je vriendschap

Denk aan al die mensen wier leven moeilijker is dan het jouwe en laat hun je liefde zien en wens ze geluk toe

Breng nu je aandacht terug naar jezelf.
Ervaar wat je voelt, ervaar de warmte om je heen

Moge alle levende wezens gelukkig zijn

Uit: *Geen zelf, geen ander*, Synthese, 2008



Kinderen zijn inwonende zenmeesters, volgens Jon Kabat-Zinn. Opvoeden is ongetwijfeld één van de moeilijkste en inspannendste taken én tevens een van de belangrijkste in het leven. Je wil het beste voor je kinderen, maar wat is dat? Je wil je kinderen een solide liefdevolle basis meegeven, maar hoe doe je dat? En, hoe zorg je ervoor dat je jezelf daarbij niet uit het oog verliest? Mindful, met bewuste open aandacht, je kinderen begeleiden: Jon Kabat-Zinn, 'vader' van de mindfulnesstraining, en zijn vrouw Myla geven twaalf inspirerende opvoedtips.

MINDFUL OPVOEDEN

TWAALF OEFENINGEN

1 Probeer de wereld vanuit het standpunt van je kind te bezien, waarbij je doelbewust dat van jou loslaat. Doe dit elke dag minstens een paar minuten, om je eraan te herinneren wie dit kind is en waarmee hij of zij in de wereld geconfronteerd wordt.

2 Stel je voor hoe je op je kind overkomt. Stel je bijvoorbeeld voor dat je jezelf vandaag, op dit moment, als ouder hebt. Zou dit iets veranderen aan je lichaamshouding, aan de ruimte die je inneemt, aan de manier waarop je praat, wat je zegt? Hoe wil je tijdens dit moment met je kind omgaan?

3 Probeer je kinderen zoals zij zijn volmaakt te vinden. Probeer of je je van moment tot moment van hun soevereiniteit bewust kunt blijven, en probeer hen wanneer dit het moeilijkst voor je is te accepteren zoals zij zijn.

4 Wees je bewust van de verwachtingen die je van je kinderen hebt en overweeg of zij werkelijk het belang van je kind dienen. Wees je er ook van bewust hoe je die verwachtingen overbrengt en hoe zij je kinderen beïnvloeden.

5 Wees altruïstisch, laat wanneer het ook maar mogelijk is de behoeften van je kinderen voor die van jou gaan. Kijk vervolgens of er gemeenschappelijke belangen zijn, zodat jouw ware behoeften ook vervuld kunnen worden. Je zult verbaasd staan over hoe vaak jullie belangen elkaar kunnen overlappen, vooral als je geduldig bent en naar evenwicht streeft.

6 Wanneer je je verloren voelt, of je geen raad weet, denk er dan aan stil te staan, zoals in het gedicht van David Wagoner: 'Het bos ademt...' Luister naar wat het zegt. 'Het bos weet waar je bent. Je moet het je laten vinden...' Mediteer op het geheel, door met je volledige aandacht naar de situatie, naar je kind, naar jezelf, naar het gezin te gaan. Door dit te doen, laat je je gedachten, ook goede gedachten, misschien wel achter je en neem je intuïtief waar, met je hele wezen (je gevoelens, intuïtie, lichaam, geest en ziel), wat er werkelijk moet worden gedaan. Als dat op een bepaald moment niet duidelijk is, is het misschien het beste om niets te doen tot het duidelijker wordt. Soms is het goed om stil te blijven.



FOTO: VORMBREKER

LEZERSGESCHENK



Jon & Myla Kabat-Zinn
Met kinderen groeien. Over aandacht in opvoeding en gezin

De internationaal bekende auteur en peetvader van het *Mindfulness Based Stress Reduction*-programma (MBSR), Jon Kabat-Zinn, schreef dit boek samen met zijn vrouw Myla. Ze geven hierin waardevolle aanwijzingen hoe je opgroeiende kinderen kunt ondersteunen en hoe je door nieuwe wegen te bewandelen het samenleven met kinderen tot een spirituele beoefening kunt maken.

BOEDDHAMAGAZINE* MAG 7 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *MET KINDEREN GROEIEN. OVER AANDACHT IN OPVOEDING EN GEZIN

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Kinderen'.

Met dank aan uitgeverij Asoka, **www.asoka.nl**

7 Probeer stille aanwezigheid te belichamen. Dit zal mettertijd vanzelf uit zowel formele als informele bewustzijnsoefeningen voortkomen, als je op je lichaamshouding let en op wat je in je lichaam, geest en manier van praten projecteert. Luister goed.

8 Leer met spanning te leven zonder je evenwicht te verliezen. In *Zen and the Art of Archery* (*Zen en de kunst van het boogschieten*) beschrijft Eugen Herrigel hoe hem werd geleerd om op het hoogste spanningspunt moeiteloos te blijven staan zonder de pijl af te schieten. Op het juiste moment schiet de pijl mysterieus genoeg zichzelf af. Doe dit door te proberen elk moment binnen te gaan, hoe moeilijk het ook is, zonder te proberen iets te veranderen en zonder per se een bepaald resultaat te willen bereiken. Ga gewoon met je volledige aandacht en aanwezigheid naar dit moment. Probeer te zien dat alles wat zich voordoet 'hanteerbaar' is als je bereid bent op deze manier in het heden te staan, op je intuïtie en beste instincten vertrouwend. Je kind heeft het nodig, vooral als het jong is, dat je een centrum van evenwicht en betrouwbaarheid bent, een betrouwbaar oriëntatiepunt waarop hij of zij zich in zijn of haar eigen landschap kan richten. Pijl en doel hebben elkaar nodig. Forceren helpt niet. Zij zullen elkaar beter vinden met wijze aandacht en geduld.

9 Verontschuldig je bij je kind wanneer je zijn vertrouwen hebt geschonden, ook al is het maar een beetje. Excuses zijn helend. Een verontschuldiging laat zien dat je over een situatie hebt nagedacht en deze nu helderder bent gaan zien of meer vanuit het standpunt van je kind. Maar wij moeten wel opletten dat wij niet te vaak 'sorry' zeggen, want dan verliest het zijn betekenis of wordt spijt een gewoonte. Het kan dan een manier worden om geen verantwoordelijkheid voor onze daden te nemen. Wees je hiervan bewust. Wroeging een poosje laten sudderen kan geen kwaad. Zet het gas pas uit wanneer het eten klaar is.

10 Ieder kind is speciaal, en ieder kind heeft speciale behoeften. Ieder ziet op een geheel eigen, unieke manier. Houd een beeld van ieder kind in je hart. Drink hun wezen in en wens hun het beste.

11 Er zijn tijden dat het heel belangrijk is om uitermate duidelijk en sterk ten opzichte van onze kinderen te zijn. Laat dit zo veel mogelijk vanuit bewustzijn en edelmoedigheid en onderscheidingsvermogen ontstaan, en niet vanuit angst, intolerantie of machtshonger. Bewust opvoeden betekent noch toegeeflijk, achteloos of zwak zijn, noch star, overheersend en controlerend.

12 Het grootste cadeau dat je je kind kunt geven, is je ware zelf. Een deel van je werk als ouder houdt dus in dat je qua zelfkennis en bewustzijn moet blijven groeien. Wij moeten in het huidige moment verankerd zijn om het diepste en beste in onszelf met anderen te kunnen delen. Dit is werk dat altijd doorgaat, maar het kan bevorderd worden door tijd te maken voor contemplatie in een vorm waarbij wij ons prettig voelen. Wij hebben alleen het nu. Laten wij het ten volle gebruiken, in het belang van onze kinderen, en in het belang van onszelf.



Kabat-Zinn, Jon & Myla, *Met kinderen groeien. Over aandacht in opvoeding en gezin*, Asoka, 2009

TEKST: JISHIN HENDRIKS OSHO, ILLUSTRATIES: JAN BALYON

HET MOOISTE GESCHENK

EEN ZENVERHAAL VOOR KINDEREN

Er was eens een koning die een mooie maar zeker ook verstandige dochter had. Sofie was een vrolijke prinses. Geen wonder dat toen ze ouder werd, heel veel mensen van het land van haar gingen houden. Ook de arme houthakkerszoon Moen was altijd gek op haar geweest... nou, eigenlijk was hij wel een beetje verliefd op haar. Toen bekend werd gemaakt dat de prinses zou gaan trouwen met degene die haar vader het mooiste geschenk kon geven, raakten veel jongemannen in binnen- en buitenland helemaal opgewonden. Overal zag je peinzende gezichten – er werd veel gepraat: 'Wat is het mooiste geschenk?'

Ook Moen dacht heel goed na – hij was een schrandere jongeman. Opeens herinnerde hij zich de oude zenmeester die diep in het bos in een eenvoudig huisje woonde. Als Moen ver in het bos aan het werk was, ging hij altijd even bij hem langs. Hij bracht de zenmeester hout voor zijn kachel en vaak dronken ze samen een kopje thee. Ze praatten, lachten of zaten in rust bij elkaar, genietend van het kopje thee. Moen vertrok naar de oude zenmeester om raad te vragen. Toen Moen had verteld waar het om ging, vroeg de zenmeester aan Moen wat hij zélf het liefst zou willen geven. Zonder aarzelen zei Moen: 'Mezelf, mijn hart, mijn verstand, mijn handen, mijn leven – alles, maar hoe doe ik dat?' De oude zenmeester keek Moen diep in de ogen. Toen stond hij langzaam op en liep naar de jasmijnstruik die in volle bloei stond. In het hart van verschillende bloempjes had hij wat thee gelegd. Voorzichtig schudde hij de heerlijk geurende thee in een zakje en gaf dat aan Moen. Hij zei: 'Wees wakker en aandachtig bij alles wat je doet.' Dankbaar nam Moen het zakje aan en hij luisterde naar de wijze woorden.

Blij toog hij op weg naar de hoofdstad, waar inmiddels al een bijna eindeloze rij jongemannen voor het paleis stond te wachten. Wat was er veel te zien – prinsen hadden kostbare cadeaus meegenomen: juwelen, geld, zijde; anderen hadden een dier bij zich – een grote olifant, een volbloed paard. Weer anderen droegen een instrument met zich mee. Moen stond als laatste in de rij. Op de grote dag van het aanbieden van de cadeaus zat de koning op zijn troon en de lieftallige Sofie zat naast hem. De koning, die heel veel van Sofie hield, was heel kritisch en hij keek iedere jongeman goed aan. Telkens en telkens schudde hij van nee en teleurgesteld dropen de jongelui een voor een af. Uiteindelijk bleef alleen Moen nog over. Hij boog diep voor de koning en Sofie. Sofie, die de stralende ogen en het rustige, wakkere voorkomen van Moen zag, raakte meteen verliefd op hem. De koning zag de eenvoudige kleding van Moen en moe als hij was na een dag van kijken en nee schudden, vroeg hij op barse toon wat Moen te geven had. Eerbiedig en vol aandacht haalde Moen het zakje thee te voorschijn en legde het voor de koning neer. De koning vroeg verbaasd: 'Wat is dit?' en Moen antwoordde: 'Thee, Majesteit.' Toen ontstak de koning in blinde woede en hij raasde: 'Thee, thee... ben je nu helemaal gek– mijn lieve Sofie voor zoiets simpels als thee. Je kunt je thee houden. Sla die man in de boeien! Voor straf moet hij mee op onze expeditie.' De koning was namelijk een verwoed sterrenkijker en zijn astrologen hadden voorspeld dat twee dagen later een komeet te zien zou zijn. Het beste zicht daarop had men vanaf een berg, maar om daar te komen moest er door een woest en droog gebied getrokken worden. De volgende dag vertrok de stoet. Soldaten voorop, daarachter de koning met Sofie en vlak achter hen liep Moen, geboeid. Hij dacht aan de woorden van de zenmeester: 'Wees wakker en aan-

dachtig bij alles wat je doet', en rustig lette hij goed op waar hij zijn voeten zette. Sofie keek af en toe stiekem achterom hoe kalm Moen door de woestijn liep en haar hart werd er helemaal blij van.

Na de lange dagtocht was iedereen moe en warm en de koning was helemaal geïrriteerd en dorstig. Moen zag dat en pakte, zo snel als zijn boeien hem toestonden, een kopje, strooide er wat van de jasmijnthee van de zenmeester in, schonk water erbij en strompelde toen naar de koning en zei: 'Majesteit, mag ik u dit aanbieden?' De koning gromde wat onverstaanbaars, keek boos maar pakte wel het kopje en dronk de thee. Het was het heerlijkste wat hij die dag had gedronken. Bars zei hij tegen zijn soldaten dat ze de handboeien van Moen mochten losmaken. Sofie verborg de blijdschap in haar ogen door gauw naar beneden te kijken.

Na een koude nacht werd iedereen de volgende morgen wakker gemaakt door de stralen van de opkomende zon. De koning voelde zich rillerig en helemaal niet lekker en hij kwam knorrig uit zijn tent. Dat zag Moen en hij maakte een kopje van de jasmijnthee en gaf het aan de koning. Deze keer gromde de koning niet en toen hij de thee op had, voelde hij zich helemaal opgeknapt. Hij gaf zijn soldaten opdracht om Moens voetboeien los te

maken. Sofie glimlachte blij naar haar vader. Ze kreeg een knipoogje van Moen, waar ze van moest blozen. De hele dag klom de expeditie door de bossen de berg op en eindelijk tegen de avond kwamen ze op de grote open plek, van waar de komeet heel goed te zien zou zijn. De koning gebood dat iedereen op moest blijven om de hele nacht naar de lucht te kijken. Helaas waren de soldaten zó moe van de tocht dat de een na de ander in slaap viel. Zelfs de ogen van Sofie vielen langzaam dicht. Moen dacht aan de woorden van de zenmeester, 'Wees wakker en aandachtig bij alles wat je doet', en hij hield de sterrenhemel én de koning goed in de gaten. Op het laatst waren alleen de koning en hij nog wakker. De koning kon zijn ogen bijna niet meer openhouden. Dat zag Moen en snel

maakte hij een kopje jasmijnthee voor de koning. Dankbaar nam de koning de thee aan en hij voelde zich weer verfrist en wakker toen hij ervan gedronken had. De koning glimlachte naar Moen en zei: 'Dank je wel.' Hij sloeg zijn arm om Moens schouder en zo keken ze samen aandachtig naar de sterrenhemel, met rondom hen overal slapende mensen. Toen opeens... Moen wees de koning naar de lucht... daar was de komeet! 'Ahh', zuchtte de koning. Wat was dat mooi.

De koning en Moen genoten van dat stralende licht in de stille nacht; het hart van de koning was volkomen vredig. Langzaam verbleekte de nacht en kwam de dag tevoorschijn piepen. De eerste die wakker werd was Sofie en toen ze haar vader met zijn arm om Moens schouder zag zitten, was ze zo blij dat ze opsprong en haar vader om de hals vloog. De koning legde zijn andere arm om de schouder van Sofie. Hij keek van Moen naar Sofie, zag hun stralende gezichten en de gelukkige blik in hun ogen wanneer ze naar elkaar keken en zei toen tegen Moen: 'Ja, jij hebt mij het mooiste geschenk gegeven. Jouw aandachtige oplettendheid heeft mij wakker gehouden samen met jouw thee. Daardoor heb ik diepe vrede en harmonie ervaren. Dank je wel. Jij mag met Sofie trouwen.' Dolgelukkig vielen Moen en Sofie in elkaars armen.

Moen had de oude zenmeester gevraagd om hen in de echt te verbinden en de huwelijksceremonie was even prachtig als eenvoudig. En de bruiloftsdrank... wat dacht je... thee natuurlijk!!!

Uit: Jishin Hendriks osho, In het licht van de maan. Zenboeddhistische kinderverhalen, *2011*

Het verhaal werd op 4 februari voorgelezen bij de BOS, en is terug te luisteren op www.bit.ly/zenverhaal.

LEZERSGESCHENK



Jishin Hendriks
Bij het licht van de maan. Zenboeddhistische kinderverhalen

Ooit aangespoord door haar leraar zenmeester Prabhasa Dharma zenji, (auteur van *Boeddha ben je zelf*, Asoka) schrijft Jishin Hendriks osho al jaren verhalen voor kinderen. Het zijn opnieuw vertelde oude boeddhistische verhalen of nieuwe zenverhalen, waarin jonge helden en heldinnen dankzij hun overgave en moed avonturen en uitdagingen tot een goed einde weten te brengen. Niet zelden worden ze daarbij geholpen door wijze, oudere mensen. Spelenderwijs geven de verhalen kinderen iets mee over thema's als vergankelijkheid, vriendschap en de kracht van stilte en aandacht.
De auteur is ontwikkelingspsycholoog en zenleraar. Ze werkt als mediator om ouders te ondersteunen en kinderen te helpen bij het moeilijke echtscheidingsproces.
Jishin Hendriks osho begeleidt in zencentrum *Noorder Poort* regelmatig familieretraites voor ouders én kinderen.

BOEDDHAMAGAZINE* MAG 5 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *BIJ HET LICHT VAN DE MAAN. ZENBOEDDHISTISCHE KINDERVERHALEN

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Maan'.

Met dank aan Jishin Hendriks osho, **www.zenleven.nl**

PERFECTIES!

dana *sila, nekhamma, panna, viriya, khanti, sacca, aditthana, metta, upekkha*

Vrijgevigheid

TEKST: DINGEMAN BOOT

Vrijgevigheid (Pali: *dana*) is de eerste van de 10 *paramita's* (perfecties): kwaliteiten die de Boeddha in voorgaande levens heeft ontwikkeld als voorbereiding op zijn boeddhaschap. Samen met ethisch gedrag (Pali: *sila* en tevens de tweede *paramita*) vormt het beoefenen van vrijgevigheid een voorbereiding op en een ondersteuning van de meditatie.

Net als meditatie heeft vrijgevigheid te maken met loslaten. En loslaten is de sleutel tot transformatie. Wanneer je loslaat, worden de zogenaamde *kelesa's* (vaak vertaald als 'vergiften') getransformeerd. Loslaten transformeert hebzucht in vrijgevigheid, haat en boosheid in liefde en onwetendheid in wijsheid. Het beoefenen van vrijgevigheid wordt zo een ondersteuning van je meditatieproces om jezelf te bevrijden van hebzucht, die zich uitdrukt in onze verlangens en gehechtheden.

Je kunt vrijgevigheid op verschillende manieren beoefenen. Het kan bijvoorbeeld door tastbare zaken met iemand te delen. Je vrijgevigheid wordt daarin vooral op de proef gesteld als het gaat om dingen waaraan je gehecht bent, dingen die je liever voor jezelf houdt. Juist daarin schuilt een belangrijke uitdaging om tot loslaten te komen. Maar vrijgevigheid kun je ook oefenen in kleinigheden. Iemand een complimentje of een bos bloemen geven, een kaartje sturen...

Vrijgevig zijn schuilt ook in het ontastbare, bijvoorbeeld in het schenken van tijd of aandacht. Als je goed oplet kom je misschien wel dagelijks momenten tegen waarin een uitnodiging tot zo'n manier van vrijgevigheid verscholen ligt: iemand helpen die oud of moeilijk ter been is, of *mindful* luisteren naar iemand die het moeilijk heeft.

GEVEN GEEFT GELUK

Vrijgevigheid kun je zien als een uitdrukking van liefde. Naarmate je meer van iemand houdt ben je ook meer bereid om alles wat je hebt met zo iemand te delen. Als je als gevolg van je meditatieproces *metta* (liefdevolle vriendelijkheid) gaat ervaren, wordt het beoefenen van vrijgevigheid steeds natuurlijker, en zul je ook gemakkelijker vrijgevig zijn voor mensen die je niet zo mag of die je niet kent. Geven is daarbij niet alleen gunstig voor de ontvanger, maar ook voor de gever. Vrijgevigheid maakt blij! Daarnaast ervaart de gever merkwaardig genoeg dat hoe meer er gegeven wordt hoe meer er ook ontvangen wordt! Hoe meer je geeft hoe rijker je wordt. In het wetenschappelijke blad *Science* (21-03-2008) staat een artikel onder de titel 'Spending money on others promotes happiness'. In dit artikel laten twee Canadese psychologen en een Amerikaanse marketingonderzoeker aan de hand van verschillende onderzoeken zien dat geld weggeven mensen gelukkiger maakt dan wanneer hetzelfde bedrag aan zichzelf wordt besteed.

GEVEN VOOR JE KARMA

De Boeddha heeft de laatste 45 jaar van zijn leven besteed aan het helpen van anderen, met name door het geven van zijn onderricht. Hij deed dat vanuit een houding van vrijgevigheid. Mensen die zijn onderricht ontvingen voorzagen hem en zijn monniken op hun beurt van voedsel, kleding, medicijnen en onderdak. Deze traditie is in de oosterse boeddhistische landen nog altijd springlevend. De mensen in deze landen uiten de vreugde die het beoefenen van vrijgevig-

FOTO: SIEFAX

heid hun geeft bovendien veel explicieter dan wij. Dus zelfs de vreugde die het geven oplevert wordt graag gedeeld! Tijdens mijn verblijf in Azië raakte ik tegen mijn gewoonte in, na verloop van tijd toch gewonnen om mijn vreugde van het geven openlijk te delen. In het Oosten heerst daarenboven het sterke besef dat het beoefenen van vrijgevigheid goed karma oplevert. Dana schept gunstige voorwaarden voor je huidige bestaan en mogelijk je volgende leven(s). Maar zoals bij alle handelingen is het de motivatie die telt. Zoals de Boeddha helder uitlegde:
Als we de werkelijke waarde en betekenis van vrijgevigheid inzien en het vanuit die zuivere ingesteldheid beoefenen, worden we rijker, gelukkiger en de samenleving mooier en harmonischer.

Dingeman Boot *leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.*


www.pannananda.nl

COLUMN EVELINE BRANDT

LOSLATEN MET OPEN ARMEN

Mijn oudste rolt met zijn ogen als ik hem vraag zijn avondeten minder snel naar binnen te schrokken. 'Bemoei je er niet mee', mompelt hij als ik mijn verzoek herhaal. En als ik laat weten die reactie kwetsend te vinden, snuift hij wat en schrokt verder.

Mijn jongste luistert niet als ik vraag niet in de woonkamer te voetballen. Na het derde genegeerde verzoek opper ik dat hij even naar boven vertrekt. Hij stampvoet de gang in maar kiest de voordeur in plaats van de trap. Een kwartier later vind ik hem vier straten verderop, boos en zonder jas.

Een nieuwe fase is begonnen.
Niks nieuwe fase, bemoedig ik mezelf, het is NU. Ik hoef alleen maar van moment tot moment te reageren, of niet te reageren. Maar wat is dat nu vaak moeilijk, zeg. Ik sta in de regen langs de lijn te juichen, en achteraf mokt zoonlief dat ik toch niets van voetbal weet. Dan ben ik even geen rustige, liefdevolle moeder – ik ben weer mijn eigen gekwetste kind: zie je wel, ik hoor er niet bij, ik word afgewezen.

Omarm je innerlijke, gekwetste kind iedere dag, adviseert Thich Nhat Hanh. En dat doe ik, opdat ik een rustige, liefdevolle moeder kan zijn. Opdat ik kan voelen dat het niet om mijn behoeften gaat in de opvoeding. Het gaat om die twee mannetjes. Die moet ik begeleiden, en natuurlijk ook begrenzen. Die moet ik proberen te zien zoals ze zijn: gevoelig, slim, wispelturig, driftig. Ik zeg hun, en ik meen het: Ik houd ook van je als je boos bent. Maar daar achteraan komt – sorry jongens, maar dat moet – nog de zin: Je mag alles voelen, maar je mag niet alles afreageren.

Zij gaan richting puberteit en ik ga richting zijlijn. Nu ze zich gaan afzetten nemen de knuffelkansen af; ik probeer ze te grijpen. De oudste die niet kan slapen en met mij zijn ademhaling wil volgen. De jongste die verdriet heeft en over zijn ruggetje geaaid wil worden. Die kansen pak ik: ik ga ernaast liggen, ik adem en aai – in de hoop dat ik ze kan loslaten met open armen. Ik hoop dat ik hun behoeften kan blijven zien en vervullen zonder voorwaarden, maar binnen redelijke grenzen. Wat was dat eigenlijk makkelijk toen ze nog baby's waren, en je volstrekt vanzelfsprekend je eigen honger parkeerde totdat zij gegeten hadden, je eigen slaap trotseerde tot zij gewiegd waren.

Het grote loslaten is begonnen. Dat is pijnlijk, maar misschien ook wel dé kans om tegelijk voor mijn eigen, innerlijke kind te zorgen. Om ouderlijke zorg én zelfzorg te verlenen. Misschien mag ik daarin wel hun voorbeeld zijn: voorleven dat je voor jezelf én voor de ander kunt, en moet zorgen.

Eveline Brandt*, freelancejournalist en mindfulnesstrainer, mediteert bij Sangha Leiden.*

HET IS NIET DE WIND



FOTO: DORINE ESSER

In deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen

DIE BEWEEGT

VOORWAARDELIJK BESTAAN: DEEL 2

Laat het verleden los, laat de toekomst los,
laat het heden los. Het bestaan overwinnend,
met een in alle opzichten bevrijde geest,
ga je niet meer in tot geboorte en ouderdom.
– Dhammapada 348 [1]

Het tweede deel van een tweeluik. André verkent het onderricht van de Boeddha, daar waarin het boeddhisme zich onderscheidt van alle overige wereldreligies: niets ontstaat uit zichzelf maar alle verschijnselen rijzen op in een keten van voorwaardelijk ontstaan (*paticcasamuppada*).

Zoals we in de eerste aflevering zagen, is elk onderricht van de Boeddha terug te voeren op één centraal thema: lijden (*dukkha*) en het ophouden van lijden door de dingen te zien zoals ze zijn. Zo leert de Boeddha in het *Salayatanasamyutta* dat zonder 'het direct kennen en volledig begrijpen van het "al" geen bevrijding van lijden mogelijk is'. 'En wat is dat al?', vraagt de Boeddha in deze Pali-tekst retorisch aan zijn monniken: 'Het oog en vormen, het oor en geluiden, de tong en smaken, het lichaam en tastbare voorwerpen, de geest en mentale fenomenen.' Dit 'al' en het gevoel dat dit 'al' oproept, zo legt de Boeddha uit, is brandende. 'Het is brandend met het vuur van lust, met het vuur van haat, met het vuur van begoocheling; [en] brandend met [de schakels in de keten van voorwaardelijk bestaan] geboorte, ouderdom en dood; met leed, weeklacht, pijn, ongenoegen en radeloosheid [als gevolg].' [2]

VOORBIJ DE WERKELIJKHEID

Voor een goed begrip van de keten van voorwaardelijk bestaan is het belangrijk om door te laten dringen dat de Boeddha deze woorden kiest: 'dit al en het gevoel dat dit al oproept is brandende'. De bevrijding waarover de Boeddha spreekt, *nibbana* (uitdoven), is, met andere woorden, geestelijk van aard. De Boeddha kende aan het eind van zijn leven zelf sterk fysiek lijden. Hij ontkende in zijn onderricht zoals we in de Pali-Canon kunnen lezen, nadrukkelijk niet de werkelijkheid van ons bestaan en het lijden zoals dat zich aan ons voordoet, maar toonde de weg voorbij die werkelijkheid.
De Boeddha legde dan ook ter inleiding tot de leer van de keten van voorwaardelijk bestaan aan een van zijn leerlingen, de monnik Kaccanagotta, het volgende uit: 'Deze wereld, Kaccana, is voor het grootste gedeelte afhankelijk van dualiteit – van de notie van bestaan en niet-bestaan. *Maar voor degene die de oorsprong van de wereld ziet zoals die werkelijk is, met de juiste wijsheid, is er waar het deze wereld betreft geen notie van niet-bestaan. En voor wie het ophouden van deze wereld ziet zoals die werkelijk is, met de juiste wijsheid, is er waar het deze wereld betreft geen notie van bestaan (...).* "Alles bestaat", Kaccana, dat is een extreme [kijk]. "Alles bestaat niet", dat is een tweede extreme [kijk]. Zonder naar

< Detail Tibetaans levenswiel – in de ring, de 12e schakel: ouderdom en dood (*jara-marana*) en de 1e schakel onwetendheid (*avijja*) van de 12 schakels (*nidanas*) van afhankelijk ontstaan (*paticcasamutpada*). Het levenswiel met de 12 schakels wordt vastgehouden door Yama, heer van de dood en de onderwereld.

een van de beide extremen te neigen, onderwijst hij die voorbij komen en gaan is, *de Leer via het midden.* [3]
De opvatting over bestaan en niet-bestaan zoals de Boeddha hier verwoordt, vormt de opmaat voor uitleg van de leer van de keten van voorwaardelijk bestaan. Laten we daarom kijken of we deze mogelijkheid van een midden tussen bestaan en niet-bestaan voor onszelf iets concreter kunnen maken. De woorden 'hij die voorbij komen en gaan is', verwijzen naar de toestand van zijn die alle Boeddha's kenmerkt.

KONIJNENHORENS EN SCHILDPADDENHAAR

Om je een betere voorstelling te maken van wat een middenweg tussen bestaan en niet-bestaan zou kunnen inhouden, kun je beginnen door op eigen ervaringen en kennis te reflecteren. Denk bijvoorbeeld aan dromen. Een olifant in een droom bestaat, maar bestaat door zijn aard – gedroomd – tegelijkertijd ook niet. Je weet ook dat acteurs in een film zowel wél bewegen – als je naar een film kijkt – als niet bewegen; de film zelf is statisch en bestaat enkel uit vele beeldjes die versneld afgedraaid slechts beweging suggereren. Een andere vorm van zowel bestaan als niet-bestaan is een golf in de zee. Voor een astronaut in het *International Space Station* is er alleen maar zee. Golf en zee zijn voor hem één, en dat is fysiek ook zo. Maar omdat jij op het strand visueel verschillen in vorm kan onderscheiden – uitgestrekte zee; bewegende oppervlakte – kun je met recht over het bestaan van golven spreken.
En om je intellectuele kussen nog wat meer op te schudden: hoe zit het met 'konijnenhorens' en 'schildpaddenhaar'? Je weet dat deze niet fysiek bestaan, maar via je geest kun je je van deze samenvoegingen wel een voorstelling maken. Zijn ze daarmee minder echt? Of zijn ze even echt als, zeg, een regenboog? Er is regen, er is zon en er is je geest die via je ogen waarneemt, die vormen samenvoegt en benoemt: 'regenboog'. Een beroemde Ch'an-tekst, een zogenoemde *gong'àn* (Japans: *koan*) luidt:

De wind deed een tempelvlag wapperen en twee monniken begonnen een discussie. Een zei: 'De vlag beweegt.' De ander zei: 'De wind beweegt.' Ze betoogden over en weer, maar konden het niet eens worden. De Zesde Patriarch [die het tafereel aanzag] zei: 'Het is niet de wind die beweegt, het is niet de vlag die beweegt. Het is jullie geest die beweegt.' De twee monniken waren diep onder de indruk. [4]

Ch'an-meester Niu-T'ou Fa-Yung (594-657) zegt: 'De Middenweg kan niet in woorden worden uitgedrukt. Het is die kalmte waar een plek ontbreekt kalm te zijn.' [5]

HET 'AL' IN TWAALF FACTOREN

Tot zover deze zeer beknopte verkenning als opmaat naar verdere uitleg van het in onderlinge afhankelijkheid ontstaan der dingen. Ik vermeldde eerder al dat alles wat de Boeddha leerde was gericht op bevrijding van lijden. Als de Boeddha het over 'worden' en 'ontstaan' heeft, gaat het dus niet over het ontstaan van de kosmos zoals in het eerste hoofdstuk van het boek Genesis in de Bijbel, maar heeft de Boeddha het over het (constant weer) ontstaan van lijden. De Boeddha leerde in de Pali-Canon dat dit ontstaan, dit worden, in een keten van twaalf schakels of twaalf factoren plaatsvindt. Deze factoren vormen in onderlinge relatie tot elkaar 'het al' waarover de Boeddha in de eerder aangehaalde tekst spreekt: het oog en vormen, het oor en geluiden, de tong en smaken, het lichaam en tastbare voorwerpen, de geest en mentale fenomenen, en zien er als volgt uit: Door 1. onwetendheid (*avijja*) ontstaat onderneming van 2. activiteiten (*sankhara*) die karmisch binden wat (geboren) worden veroorzaakt, en daarmee 3. bewustzijn (*vinnana*). Dit onwetend bewustzijn vormt de basis voor het cluster 4. *nama-rupa*, een aanduiding voor de psychofysische persoonlijkheid, bestaande uit een mentaal aspect (*nama*) en een fysiek aspect, namelijk het lichaam (*rupa*). In samenhang met elkaar vormen deze factoren 5. de zes zintuigen (*salayatana*) waarbij de gedachtevormende geest als zesde zintuig wordt gezien. Deze zes zintuigen creëren tezamen op hun beurt dat wat wij onze ervaringen noemen door 6. contact (*phassa*) met wat we als de buitenwereld en als onszelf ervaren. Dit contact geeft 7. gevoel (*vedana*) dat we als prettig, onprettig of neutraal ervaren en daardoor ontstaat 8. verlangen (*tanha*) wat 9. een grijpen naar ervaringen veroorzaakt, een oppakken dan wel een vasthouden-aan, wat de brandstof vormt tot het vuur waarover de Boeddha het in het citaat hierboven heeft (*upadana*). We gaan vervolgens onder invloed van dit alles over tot handelen met alle gevolgen van dien en zo vormt zich 10. de cyclus van ons bestaan en de beleving daarvan (*bhava*). Dit proces van komen en gaan, een (door begeerte) geconditioneerd bestaan (*samsara*), zijn de boeddha's voorbij. Zij hebben het vuur dat deze cyclus in gang blijft houden, doen doven en een ongeconditioneerd bestaan bereikt (Pali: *nibbana*, Skt.: *nirvana*), 'kalmte waar een plek ontbreekt kalm te zijn'. Zover zijn wij niet, met als gevolg dat we onderhevig zijn aan 11. een constant geboren worden (*jati*) wat 12. lijden (*dukkha*) veroorzaakt. Aldus vormt zich de keten van het ontstaan in onderlinge afhankelijkheid. [6]

PERSOONLIJK

Uiteraard is een tweeluik van circa 2900 woorden te weinig om dit complexe onderwerp zo te behandelen dat het echt gaat leven. Het is dan ook slechts een oppervlakkige introductie met een bepaalde insteek op het onderwerp die wellicht aanzet tot meer verdieping via oefening en studie. Zo kunt u via BoeddhaBasics.nl ter aanvulling een lezing van prof. dr. Rob Janssen over wedergeboorte

downloaden. Bij verdere studie zal blijken dat in de vajrayanatraditie anders tegen de middenweg van werkelijk en niet-werkelijkheid wordt aangekeken dan, bijvoorbeeld, binnen theravada. Een vereenvoudigde samenvatting zou ondertussen kunnen zijn dat de Boeddha leert om het leven praktisch en eenvoudig te houden door de dingen niet te persoonlijk te nemen, want ze zijn het niet. Of zoals een bekend spreekwoord in zen luidt: Alvorens de verlichting, kap hout en haal water; na de verlichting, kap hout en haal water.

Zie voor deel 1 van dit tweeluik: *BoeddhaMagazine* 65 winter 2011 *en* www.boeddhabasics.nl. Hier kunt u ook een lezing downloaden van prof. dr. Rob Janssen over wedergeboorte, die ter aanvulling kan dienen.

***André Kalden** (1961) beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingmatraditie.*

Bronnen

1 *Breet, J. de, & Janssen, R.*, Dhammapada, Khuddaka-Nikaya, de verzameling van korte teksten, deel 1, *Asoka, 2004 (p. 325)*

2 *Bikkhu Bodhi*, Connected discourses of the Buddha, a translation of the Samyutta Nikaya. *SN 12.61, Wisdom Publications, 2000 (p. 140-1143)*

3 *idem (p. 545)*

4 *Sekida, K.*, Two Zen Classics. The gateless gate and The blue cliff record, *Weatherhill, 2000 (p. 96-97)*

5 *Chung-Yuan, C.*, Original teachings of ch'an buddhism, selected from the transmission of the lamp, *Grove Press, 1969 (p. 24)*

6 *Bhikkhu Brahmali*, Understanding the essence of dependent origination, *uit:* Buddhist Publication Society Newsletter *nr. 65, Buddhist Publication Society, 2011 (p. 1-6)*

BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER, TEKST: FRANCINE AARTS

KSHITIGARBHA BODHISATTVA



Acryl op linnen, afm. 50 x 60 cm.

Kshitigarbha vertegenwoordigt het grootste mededogen van de bodhisatva's. Van alle bestaanswerelden waar voelende wezens lijden, heeft hij ervoor gekozen om in de hellewerelden te werken. Hij heeft gezworen om alle hellen uit te roeien, zelfs al moet hij het helemaal alleen doen, zelfs al duurt het eeuwig. Hij kiest ervoor geen boeddha te worden voordat alle wezens in de hellewerelden bevrijd zijn, en verkondigde: 'Als ik deze wezens in de hel niet help, wie zal het dan doen?' Kshitigarbha kan het vernederendste en smartelijkste lijden van het hele universum aan omdat hij altijd het visioen van het *Mahayana* voor ogen houdt, waarin ieder levend wezen uiteindelijk het boeddhaschap zal bereiken.

In Japan heet Kshitigarbha *Jizo*. Beelden van Jizo zijn bijna in elk dorp te vinden en staan vaak op begraafplaatsen en langs wegen – dit omdat Jizo de beschermer is van (onder andere) reizigers en van wezens die na hun dood in de hellewereld terecht zijn gekomen. Tevens is Jizo beschermer van kinderen, met name kinderen die ernstig ziek of gehandicapt zijn of die bij een miskraam of abortus gestorven zijn.

Ook wordt er gezegd dat Jizo zich ontfermt over de 'waterkinderen', ofwel overleden kinderen in de onderwereld, die de mythologische Sanzurivier niet over kunnen steken omdat ze nog te weinig goede daden hebben verricht. Jizo laat deze kinderen mantra's horen en beschermt ze tegen demonen onder zijn grote mantel. Als dank voor zijn bescherming kleden ouders van overleden kinderen beelden van Jizo aan met zelfgebreide kleertjes of mutsjes.

Bron: Vessantara,* Boeddha's dichterbij, *Maitreya, 2003

***Willem Schuitemaker** is hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.*

 **www.willemschildert.nl**

BOEKEN

De boekenrubriek werd gemaakt Petra Hubbeling, Kees Klomp, Marjan Slob, Pascal Versavel onder redactie van Michel Dijkstra en Bert van Baar

Dick Verstegen

DE TOCHT VAN HET HART



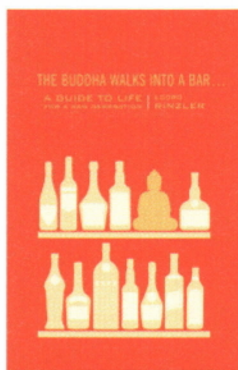
Asoka, 2011, € 24,95

Onvergetelijk zijn ze, de columns die zenleraar Dick Verstegen in *BoeddhaMagazine* (toen nog *Vorm&Leegte*) schreef over het sterven en de dood van zijn vrouw Branca. Zo voluit en toch ook zo zacht had ik nog nooit iemand zien rouwen. Dick zocht geen uitweg voor zijn verdriet. Hij zat er middenin. En bracht zo de oproep van het boeddhisme in de praktijk: wees één met je bestaan, wat zich daarin ook aandient.
Toen hij een half jaar later verliefd werd op Ellen, een veel jongere vrouw, vond ik dat (tot mijn eigen verrassing) eigenlijk heel gewoon. Iemand die zó kan rouwen, wordt niet verliefd bij wijze van afleidingsmanoeuvre. Die wordt verliefd omdat hij een zielsverwant ontmoet. Snel daarna ondernemen Dick en Ellen lange reizen in India en Nepal, en dat is één van de ervaringen waar Verstegen in zijn nieuwste boek over schrijft.
Qua vorm is *De tocht van het hart* heel afwisselend. Naast Ellen en Branca leer je nog meer vrouwen kennen (dochters, een zus, zijn overleden moeder, zenvrienden), aan wie Verstegen open brieven schrijft. Een handvol levendige poppenkastdialogen laat zien hoe ego's op elkaar kunnen kletteren. De meer klassieke zenblik krijgt ruimte in haiku's en serene observaties van Dicks tuin in herfst en winter.
Meer nog dan de afwisseling valt de grote intimiteit op. Dicks toon is lyrisch, kwetsbaar en vol overgave. Daar moet je wel zin in hebben – Dick is duidelijk niet van het relativeren. Bij mij dwingt het respect af. Hij wil het boeddhisme echt leven, en vraagt zich openlijk af hoe je dat doet. Al lezende ontstaat zo een zelfportret van een man voor wie het boeddhisme eerst en vooral een praktische leer is. 'Er is niets om je aan vast te klampen, zelfs de woorden van de Boeddha niet', schrijft hij. 'Je kunt maar op één ding vertrouwen: je eigen hart.'
Dit boek is te lezen als een onderzoek naar wat het betekent om te vertrouwen op je hart. Het hart van de *Hartsoetra* wel te verstaan, dus een hart dat 'weet' dat niets blijft en dat onze ideeën slechts een manier zijn om de wereld tijdelijk hanteerbaar te maken. Ieder van ons zoekt in die situtatie een eigen koers. Voor Dick is die koers: hartstocht.
(MS)



Lodro Rinzler

THE BUDDHA WALKS INTO A BAR



Shambala, 2012, ca. € 10,–

Lodro Rinzler is – net als Brad Warner, Ethan Nichtern en Vinny Ferraro – een prototypisch voorbeeld van een nieuwe generatie westerse boeddhistische leraren die de dharma op eigentijdse wijze gestalte geven en daarmee een nieuwe groep jonge beoefenaars weet te vinden en binden. Rinzler is leraar in de Shambhalatraditie, runt een meditatiepraktijk in New York en is bekend van zijn *What would Sid do?*-blogs voor *The Huffington Post* en *Interdependence Project*. *The Buddha walks into a bar* is zijn schrijversdebuut, dat onlangs bij Shambhala Publications is verschenen.
Zoals de ondertitel *A guide to life for a new generation* al aangeeft, richt dit boek zich duidelijk op een groep (jonge) mensen voor wie het een eerste kennismaking met het boeddhisme is. Het is daarom bewust heel vlot geschreven, leuk om te lezen en ook makkelijk te lezen in het Engels. *The Buddha walks into a bar* is nadrukkelijk een spiritueel maar geen religieus boek. Rinzler is er niet op uit om het boeddhisme te evangeliseren; hij houdt slechts een warm en vlot pleidooi voor de vele geneugten van meditatie. Ook is Rinzler er niet op uit het boeddhistische gedachtegoed te verdiepen; hij probeert het slechts te vertalen voor een groot publiek. Rode draad van het boek vormen de vier mythische beesten van het Shambhalaboeddhisme – de tijger, de sneeuwleeuw, de garoeda en de draak; die de deugdzame kwaliteiten van zachtmoedigheid, moed, grenzeloosheid en ondoorgrondelijkheid symboliseren. Rinzler zet deze uitgebreid uiteen aan de hand van aansprekende persoonlijke anekdotes en alledaagse situaties – werk, thuis, familie, seks, drank, kleding, geld. Hij beantwoordt die situaties met onconventionele oefeningen, zoals de titels van een aantal hoofdstukken al doen vermoeden: *Being gentle with your incredible Hulk syndrome*, *Tearing apart the papier-mache you* en *Doing the Milarepa*. Fijn boek!
(KK)

Dhammaketu (Wilfried De Vlieghere)

BOEDDHA NU



Asoka 2012, € 24,95, e-book € 18,95, ledenprijs e-book € 17,00

De sloganeske titel staat in schril contrast met de intellectuele en spirituele diepgang van dit boek. De auteur, een Belgische voormalig benedictijner monnik en politicus, beoefent al meer dan twintig jaar intensief het boeddhisme en kreeg als lid van de *Triratna Boeddhistische Orde* de naam Dhammaketu. Hij spreekt systematisch over 'de visie van de Boeddha' in plaats van 'het boeddhisme'. Het betreft immers geen filosofisch of religieus leerstelsel (een -isme) maar een levensvisie met een heus 'actieprogramma' om ons te bevrijden van diepgewortelde negatieve emoties. Het boek is grotendeels gewijd aan de verschillende onderdelen van dit actieprogramma (ethiek, meditatie, wijsheid en het samen oefenen met anderen) waarbij alle mogelijke culturele misvattingen uit de weg worden geruimd. De Boeddha formuleerde zijn visie in een cultuur die sterk verschilt van de onze. Foute westerse interpretaties van boeddhistische basisbegrippen (zoals 'niet-zelf') hebben, ook onder boeddhisten, heel wat misverstanden gevoed. Dhammaketu combineert inzicht in de sociaal-culturele leefwereld van de Boeddha met de kennis van het Pali en Sanskriet om de nuances en diepere betekenissen van deze basisbegrippen te ontleden. Zo kan hij de culturele verpakking scheiden van de universele inhoud en deze toegankelijk maken voor de westerse mens in de 21e eeuw. Verder besteedt Dhammaketu aandacht aan aspecten van de boeddhistische visie, zoals het 'spiraalpad', die op de achtergrond zijn geraakt. Het diepgravende karakter vormt de meerwaarde van dit werk en zorgt ervoor dat het ook aan mensen met voorkennis van het boeddhisme heel wat te bieden heeft. Het streven van de auteur naar volledigheid maakt het geen hapklare brok, zeker voor de toevallige lezer die via dit boek voor het eerst kennismaakt met boeddhisme. Maar wie dit boek grondig verwerkt heeft, beschikt over een stevige theoretische basis om de visie van de Boeddha ook in praktijk te brengen. (PV)



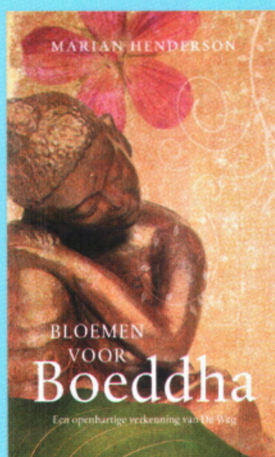
Marian Henderson

BLOEMEN VOOR BOEDDHA

Ten Have, 2011, € 16,90

In *Bloemen voor Boeddha* beschrijft Marian Henderson haar persoonlijke zoektocht binnen het boeddhisme. Marian legt in haar boek verschillende boeddhistische termen uit aan de hand van persoonlijke ervaringen. Dit maakt het boek een mooie introductie voor mensen die nog niet veel kennis van het boeddhisme hebben en willen weten wat het kan betekenen als zij het boeddhisme toepassen in hun dagelijkse leven. De voorbeelden die Marian aanhaalt zijn vaak gericht op 'moeizame', 'lastige' zaken die wij in het leven tegenkomen. Dit kan de indruk geven dat het boeddhisme zich erg richt op de negatieve kanten van het leven, de mooie kanten van het leven blijven in de voorbeelden onderbelicht.
Leraren als Sogyal rinpoche, Pema Chödrön en Thich Nhat Hahn worden door Marian regelmatig aangehaald, hierdoor ontstaat er een smeltkroes van de verschillende tradities, waardoor de kern van de traditie onderbelicht blijft.
Voor kenners van het boeddhisme biedt het boek niet veel nieuwe inzichten. Mij gaf het eerder het besef dat ieder gezichtspunt een illusie is, want tijdens het lezen van het boek kwam ik tot de conclusie dat ik een heleboel zaken toch heel anders ervaar dan Marian het beschrijft. Maar het boek is dan ook een persoonlijke verkenning van Marian en zij heeft beschreven hoe zij het ervaart. (PH)

LEZERSGESCHENK



Marian Henderson
Bloemen voor Boeddha

Het boeddhisme geeft verdieping aan Hendersons leven, ook al vindt ze het soms lastig zich aan de regels te houden. Dit boek is niet alleen een persoonlijk verhaal, maar ook een toegankelijke inleiding tot het boeddhisme. Een ontwapend en helder geschreven boek met een voorwoord van Erica Terpstra.

BOEDDHAMAGAZINE* MAG 5 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *BLOEMEN VOOR BOEDDHA

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Bloemen'.

Met dank aan uitgeverij Ten Have, **www.uitgeverijtenhave.nl**

Noah Levine

HET HART VAN DE REVOLUTIE, BOEDDHA'S RADICALE LESSEN OVER VERGEVING, COMPASSIE EN VRIENDELIJKHEID



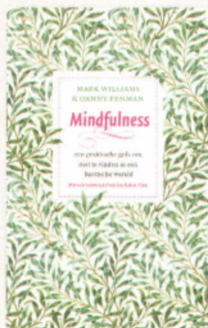
Asoka, 2011, € 19,95

Ik moet de lezers van *BoeddhaMagazine* op voorhand waarschuwen; dit is geen objectieve recensie. Ik beschouw Noah Levine namelijk al jaren als een groot voorbeeld.
Ik kan me nog als de dag van gisteren herinneren dat ik Levines debuut *Dharma Punx* las. Het veranderde mijn leven ingrijpend. Levine was niet alleen iemand met een punkverleden, voor mij heel herkenbaar, ook benaderde hij het boeddhisme op een buitengewoon eigenzinnige manier waarin ik me helemaal kon vinden: als een rauwe vorm van rebellie, van tegen de stroom ingaan. De dharmapunk Levine gaf me het vertrouwen en het duwtje om als dharma-marketeer uit de kast te komen en aan mijn boek *Karmanomics* te beginnen.
Laat ik meteen met de deur in huis vallen: *Het hart van de revolutie* is een prachtboek. Het toont eens te meer dat Levine nog steeds onmiskenbaar (dharma)punk is, maar vooral ook dat hij ondertussen een geweldige leraar is geworden, die het boeddhisme buitengewoon begrijpelijk en laagdrempelig uiteen weet te zetten. Hij doet dit door middel van heldere uitleg, wijze lessen, praktische voorbeelden en rake, typische Levine-bewoordingen zoals Fuck The World, Spirituele 1%'ers, Mededogen: het wapen van de revolutionairen, Hart.Core.Liefde, Surfen op de golven van karma. Een goede verstaander weet genoeg.
Ik sluit me helemaal aan bij Jack Kornfield, die in het voorwoord stelt dat de woorden in dit boek een geschenk zijn voor iedereen die ze leest. (KK)

SIGNALEMENTEN

Mark Williams & Danny Penman

MINDFULNESS, EEN PRAKTISCHE GIDS OM RUST TE VINDEN IN EEN HECTISCHE WERELD



Nieuwezijds, 2011, € 19,95

Achtergrondinformatie over mindfulness, emotioneel bewustzijn en therapie. Mark Williams is een van de ontwikkelaars van *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Het boek omvat een beschrijving van de achtweekse cursus en bevat een cd met oefeningen.

Bhante Henepola Gunaratana

VERDIEP JE IN MINDFULNESS, EEN STAP VERDER OP DE WEG VAN MEDITATIE

Altamira, 2011, € 16,95



Twintig jaar geleden schreef de boeddhistische monnik Bhante Henepola Gunaratana (Sri Lanka, 1927) het boek *Mindfulness in plain English*, door Altamira later uitgegeven onder de titel *Meditatie in alle eenvoud*. Het was in de woorden van Jon Kabat-Zinn, de man die mindfulness in het Westen tot een begrip maakte, 'een onbetwist meesterwerk'. Dit boek is het vervolg.

Thich Nhat Hanh

ANTWOORDEN VANUIT HET HART

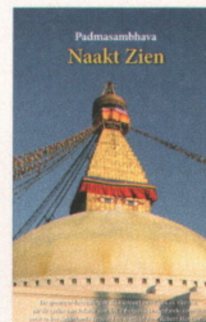


BBNC uitgevers, 2011, € 11,95

Wat is een goede manier van leven? Hoe kan ik de juiste balans vinden tussen mijn gezin en mijn werk? Ik kan niet zonder mijn telefoon of camera. Is het verkeerd zoveel waarde te hechten aan deze gemakken? Hoe kan ik de relatie met mijn ouders verbeteren?
In dit boek komen vele levensvragen aan de orde die leerlingen stellen aan Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh beantwoordt deze vragen vanuit zijn hart, met inzichten uit zijn jarenlange ervaring in de boeddhistische beoefening.

Padmasambhava

NAAKT ZIEN



Karnak, 2012, € 18,50

Naakt zien is een aan Padmasambhava toegeschreven tekst uit de cyclus van het *Bardo thodol*, de teksten over de tussenstaat tussen leven en dood die in het Westen bekend staan als de Tibetaanse dodenboeken. Robert Hartzema baseert zijn Nederlandse vertaling op de Engelse vertaling van John Reynolds en de Franse van Philippe Cornu. Het boek bevat een introductie over het Tibetaans boeddhisme en *dzogchen*.

Lentesoep op vegetarische basis

INSTRUCTIES VOOR DE KOK

VLEES NOCH VIS, TOCH KNOFLOOK

TEKST: MICHIEL BUSSINK

Vlees zit er niet in, in deze rubriek. Het vegetarisme is nu eenmaal usance in de wereld der boeddhisten. Niet dat vlees eten expliciet verboden is. Een 'officieel' boeddhist belooft geen levende wezens te doden. Maar ja, vervolgens begint het gedonder, oftewel de interpretatie van de regels, waar ook echte religieuzen om bekend staan. Want je zou zeggen: als je geen beest mag doden, dan dus ook geen vlees eten. Of, zoals het *Lankavatara-soetra* zegt:

Mahamati, doorheen vele, ja alle levens is er niet een die niet in enigerlei lichaam een levend wezen niet eens je moeder is geweest, of je vader, of je broer, je zuster, je zoon, je dochter – wie of wat dan ook... En deze zijn naar een ander leven gegaan, dat van een (wild) dier, een huisdier, een vogel... Hoe kan de Bodhisattva-mahasattva die alle wezens ziet als zichzelf, en die de Boeddha-waarheden in praktijk brengt, het vlees eten van enig wezen dat dezelfde aard heeft als hij zelf!

Maar zo simpel is het niet. Theravada-boeddhisten vinden dat zelfs monniken best vlees mogen eten, mits de beesten niet geslacht werden met het doel de monniken te voeden. De Japanse zenners maken ervan dat vlees niet mag, maar vis weer wel. Nogal wat Tibetanen vinden dat vlees eten eigenlijk geen kwaad kan. Die soepelheid wordt waarschijnlijk ook ingegeven door de geografische en klimatologische omstandigheden. Desalniettemin propageert de Dalai Lama de vleesloze dis en probeerde het zelf ook een tijdje. Maar nadat hij met gezondheidsproblemen was opgenomen in het ziekenhuis, vonden zijn doktoren het beter dat hij af en toe toch vlees zou eten. Dat kwam hem op een reprimande te staan van verklaard vegetariër Paul McCarthy. De ex-Beatle kreeg op zijn beurt in een satirisch tv-programma de vraag voorgelegd of dieren ons niet op zouden eten, als ze de kans kregen. Waarop McCarthy antwoordde: 'In een noodgeval zou de Dalai Lama mij misschien ook wel opeten.'
Hier een recept, uiteraard zonder vlees, van beest noch mens. Overigens wel met knoflook, met het risico aanhangers van bepaalde boeddhistische stromingen in China, Vietnam en Japan te bruskeren. Zij vermijden namelijk knoflook, evenals ui en koriander. Niet omdat ze hun vader of moeder in een knoflookteen menen te herkennen, maar omdat we van die sterk riekende planten wel eens opgewonden zouden kunnen raken. Ter geruststelling dan: de knoflook is tijdens de bereiding mild geworden. En zoals wij allen weten is mildheid een grote deugd. 

FOTO: ANNEMARIE OPMEEER

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 3 uien
- 10 tenen knoflook
- 1,25 dl slagroom
- 1, 25 dl melk
- 0,5 l groentebouillon
- 1 à 2 theelepels grove mosterd
- peper en zout
- bosje platte peterselie of koriander

BEREIDING

Pel en snipper uien en knoflook. Breng samen met slagroom, melk en bouillon aan de kook. Laat zachtjes een half uurtje koken. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper, zout en mosterd. Garneer met de gesnipperde peterselie of, voor wie durft, koriander.

Michiel Bussink is voedselauteur en -journalist. Hij beoefent zenmeditatie bij Zen in Salland.

www.zeninsalland.nl en www.michielbussink.nl

GEEN WERKNEMERS MAAR PARTNERS: *CORPORATE DEMOCRACY*

BOEDDHA IN BUSINESS

Hij mag dan wel eigenaar en directeur zijn, maar belangrijke beslissingen in het bedrijf neemt hij in consensus met zijn medewerkers. In de laatste twintig jaar transformeerde Hans Kloosterman (47) van gestreste inkoopmanager tot dienend leider bij de *RS Lifestyle Group*, een bedrijf met afdelingen in recruitment, coaching en corporate yoga. 'Boeddhisme is een kwestie van het juiste dóén.'

TEKST: KEES KLOMP, FOTOGRAFIE: VORMBREKER

Hoe ben je op het boeddhistische pad beland?

Ik ben opgegroeid in een modern gezin. Mijn ouders hebben me opgevoed vanuit een breder perspectief. Ze spoorden me aan om de Bijbel, de Koran, Plato, Socrates, het boeddhisme en hindoeïsme te bestuderen, en yoga en meditatie te beoefenen, om zo te kijken wat mij houvast in het leven kon bieden. Ik heb mij – zoals dat hoort – natuurlijk eerst afgezet tegen mijn hippie-ouders. Het duurde uiteindelijk tot mijn 27e voordat ik met yoga en meditatie begon. Ik kreeg toen behoefte aan stressverlagende oefeningen omdat ik inkoopmanager werd bij een kledingbedrijf met heel veel winkels en dito werkdruk.

Na een carrière die langs allerlei grote winkelketens voerde, ben ik op mijn 35e een werving- en selectiebureau in de modebranche begonnen. De stress van het zelfstandig ondernemen nam dusdanig toe dat ik besloot een vijfjarige yogadocentenopleiding te volgen. De opleiding bestond uit drie jaar *hatha* yoga en twee jaar meditatie. In deze periode ontmoette ik in Brussel de Dalai Lama, die daar op een driedaagse tournee was. De boeddhistische beginselen die de Dalai Lama uiteenzette sloten voor de volle honderd procent aan bij mijn eigen bevindingen over hoe het leven en de mens in elkaar zitten. Daar wilde ik meer over leren! Ik besloot ter plekke om een directeur aan te stellen in mijn bedrijf en vertrok naar Nepal en Tibet.

Dat beviel zo goed dat ik bij terugkomst besloot het boeddhisme te gaan bestuderen in *Yeunten Ling*, het bekende boeddhistische klooster en opleidingsinstituut in België. Ik zat daar anderhalf jaar in opleiding voor monnik en wilde eigenlijk niets liever dan deze opleiding vervolgen, maar toen in 2008 de recessie aanbrak heb ik weer actief de leiding genomen over mijn bedrijf. Sindsdien combineer ik de dagelijkse leiding van mijn bedrijf met de boeddhistische opleiding die ik krijg van mijn Tibetaanse leraren.

Kun je die twee werelden goed combineren?

Er valt niets te combineren, het zijn namelijk geen twee werelden. Er is geen écht verschil tussen een persoonlijk leven en een zakelijk leven – het is één wereld van ervaringen. Alle lessen en raadgevingen van mijn leraren breng ik per direct in praktijk, je kunt mijn ontwikkeling als mens gelijktrekken met de ontwikkeling van mijn organisatie. Ik sta door het boeddhisme bewuster in het leven. Ik ben genereuzer geworden, voel me nauwer verbonden met anderen, oordeel minder, ben verdraagzamer, vriendelijker, milieubewuster, gelijkmatiger, geduldiger... Kortom, gelukkiger. Daar is mijn bedrijf ook beter van geworden. Generositeit, verbondenheid, verdraagzaamheid, vriendelijkheid, gelijkmatigheid en geduld zijn namelijk ook deugden in business. Ze verstevigen en verhevigen de interne en externe relaties van RS (*RS staat voor Retail Select, nvdr*), met de positieve gevolgen van dien. Ik vind de basisbeginselen van het boeddhisme daarom goed voor mensen én organisaties.

Het is belangrijk om een onderscheid tussen kwantitatief en kwalitatief bedrijfsresultaat te maken. Focussen op kwantitatief bedrijfsresultaat – welvaart – leidt vaak niet tot een bedrijfsvoering die goed is voor mens, maatschappij en milieu.



'HET IS MIJN LEVENSMISSIE OM MENSEN BEWUST TE MAKEN'

Door je te concentreren op kwalitatief bedrijfsresultaat – welzijn – creëer je een bedrijfsvoering die automatisch goed is voor zowel de interne als externe omgeving. Door positief of constructief te handelen, neemt jouw eigen geluk toe, én dat van je omgeving. Het gaat erom dat je handelt op een manier die goed is voor jezelf, de ander, de maatschappij, het milieu, de natuur. Niet alleen jij wordt dan gelukkiger, ook je omgeving. De onderlinge afhankelijkheid tussen jouw groei en je omgeving is zeer groot. Handel je op die juiste manier, dan is er altijd een positief resultaat.

Wat wil je met jouw bedrijf bereiken?

RS *Lifestyle Group* is eerst en vooral een dienende onderneming. Het is mijn levensmissie geworden om mensen bewust te maken. Bewuste mensen nemen betere, gelukkigere beslissingen voor zichzelf en anderen. Het hogere doel dat mijn bedrijf dient is dan ook mensen begeleiden op hun persoonlijke en zakelijke levenspad. Dat vergt een onderdanige houding.

RS *Recruitment* is onze tak van loopbaanbegeleiding. We maken kandidaten bewust van de volgende stap in hun carrière met een speciaal ontwikkelde methode. Kandidaten vullen een intakeformulier en persoonlijkheidstest in, die worden besproken in het intakegesprek. De rest van het gesprek gaat alleen over de toekomst en hun potentiële pad.

Met RS *Coaching* maken we organisaties en mensen bewust van hun functioneren, en proberen we te inspireren met workshops in bewustwording, vrouwelijk leiderschap, *social media*, *visual merchandising* en Het Nieuwe Werken.

Bij RS *Yoga* worden mensen bewuster gemaakt door het volgen van yoga en krijgen ze meer harmonie tussen lichaam, geest/verstand en gevoel.

Hoe geef je concreet gestalte aan je boeddhistische levensbeschouwing in je bedrijf?

Dat gebeurt op allerlei manieren. Wat het meest in het oog springt, is waarschijnlijk dat we vóór aanvang van elke vergadering een korte meditatie doen en dat we elke werkweek beginnen met yoga voor alle RS-partners.

Door het beoefenen en bestuderen van het boeddhisme, Tibetaanse *nang-pe-*yoga, Chinese *Qigong* en Indiase *hatha* yoga is daarnaast mijn ego kleiner geworden. Dit heeft ingrijpende gevolgen gehad voor de manier waarop ik leiding geef. Ik ben van *top down* managen overgestapt naar meer *bottom up* coördineren. Ik ben een dienend leider. Mijn medewerkers – die ik partners noem – krijgen heel veel vrijheid om hun werk op eigen wijze in te vullen. We hebben flexibele werkuren en de mogelijkheid tot thuiswerken.

Ook zijn we overgeschakeld op een consensusmodel. Iedereen heeft stemrecht in de twee vergaderingen die we per maand hebben. Dat houdt in dat iedereen verbeteringen inbrengt op operationeel, organisatorisch en strategisch vlak, en dat we hier met zijn allen over stemmen. Niemand kan ontslagen of aangenomen worden zonder overeenstemming van de hele groep. Ik heb formeel een gouden stemrecht als de groep geen wijze beslissing kan nemen, maar dat heb ik tot op heden nog niet ingezet. De praktijk leert dat de groep louter wijze beslissingen neemt.

De democratische aanpak zie je ook terug in onze beloningsstructuur. RS heeft een horizontale organisatie die vooral bestaat uit zelfstandigen in plaats van werknemers in loondienst. Alle commerciële medewerkers werken op commissiebasis – daarom gaat het overgrote deel van de omzet ook direct naar de zelfstandige consultants. Alleen de back-office-medewerkers zijn in loondienst, omdat zij geen omzetverantwoordelijkheid hebben. De organisatie is geheel transparant en alle salarissen zijn bij iedereen bekend. Wordt er winst gemaakt, dan gaat 50% hiervan naar de partners en 50% naar het bedrijf.

Je bent niet alleen dienend maar ook delend dus.

Zeker. We delen niet alleen alles eerlijk onder elkaar, maar ook met de maatschappij. We steunen lokale en internationale goede doelen omdat we compassie hebben met de mensen die in minder gunstige omstandigheden leven. Zo gaan we bijvoorbeeld met geestelijk gehandicapten naar het *Gemeentemuseum* of gaan we met verslaafde jongeren uit eten. We verzorgen en betalen het kerstdiner bij het *Leger des Heils*, doneren materiaal aan het *blijf-van-mijn-lijfhuis*, we steunen de internationale campagne voor Tibet en geven geld aan plaatselijke asielen.

Dat is nogal wat.

Ja, maar dat is ook logisch. Uiteindelijk is boeddhisme een kwestie van ethiek; van het juiste dóén. RS is dan ook een zeer ethisch bedrijf. Die ethiek uit zich ten slotte trouwens ook nog op een andere manier. Wij doen geen zaken met organisaties die sigaretten, alcohol of andere verslavende producten verkopen, en we werken niet met organisaties die arme landen uitbuiten of gebruikmaken van kinderarbeid. Wij werken alleen met organisaties die goed zijn voor de mensen, de maatschappij en het milieu.

www.rsgroup.eu

Kees Klomp adviseert bedrijven op het gebied van meedogende marketing en management. Hij schreef de boeken Verlichting in business *en* Karmanomics.

www.karmanomics.nl

Zijn blog www.ontdrenthen.nl

BOS TV

OFF THE ROAD

Vier kleine Amerikaanse leefgemeenschappen gaan, onafhankelijk van het huidige economische systeem, op zoek naar een ideale samenleving. Ze hebben een overeenkomstig doel: het verbeteren van de maatschappij door zelf op lokaal niveau te handelen.

ONE FINE DAY

Een Amerikaanse atleet, een boeddhistische monnik, een Chileense scholiere, een Duitse dominee, een jonge Irakese vrouw en een Chinese drop-out hebben ieder met een kleine geweldloze daad een grote positieve invloed uitgeoefend op de samenleving.



OVER CANTO



Simeon ten Holt

Een zoektocht naar het mysterie van de compositie 'Canto Ostinato' van Simeon Ten Holt, die het leven van veel mensen ingrijpend heeft veranderd. Pianist Kees Wieringa, muziekwetenschapper Henkjan Honing en actrice Halina Reijn vertellen waarom juist dit stuk hen zo diep raakt.

UITZENDDATA

Kijk voor de uitzenddata en -tijden op **www.boeddhistischeomroep.nl**, klik op televisie of radio of abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.

 **www.boeddhistischeomroep.nl**



ZELFCOMPASSIE VOLGENS KRISTIN NEFF

De daadkracht die we door zelfcompassie bereiken is gebaseerd op liefde en niet op angst.' Het populaire idee dat zelfcompassie tot luiheid leidt is onzin en staat een liefdevolle relatie met onszelf in de weg, stelt de Amerikaanse boeddhiste en psychologe Kristin Neff. In een interview met BodhiTV vertelt ze hoe zelfcompassie haar al meerdere keren gered heeft, bijvoorbeeld tijdens haar scheiding en toen ze erachter kwam dat haar zoontje autistisch is. Zelfcompassie bestaat volgens Neff uit drie componenten: vriendelijk zijn tegen jezelf, beseffen dat we verbonden met elkaar zijn en mindfulness; en moet niet verward worden met zelfmedelijden of, aan de andere kant, zelfwaardering. 'Het klopt wel dat een positief zelfbeeld gezond is,' zegt ze, 'maar de basis waarop dat zelfbeeld rust is cruciaal. Bij zelfwaardering baseer je je positieve zelfbeeld op het vergelijken met anderen, op beter zijn dan anderen. Bij zelfcompassie ga je uit van onze gedeelde menselijke eigenschappen.'

 **Lees het interview op BodhiTV: www.bodhitv.nl. Zoek op: zelf-compassie.**



BOS Radio

GEWELD EN GEWELDLOOSHEID

Niet doden, luidt een van de boeddhistische voorschriften. Maar is het boeddhisme inderdaad louter vredelievend? In maart staat de BOS radioprogrammering in het teken van geweld en geweldloosheid, variërend van een reportage over agressie in videogames en tekenfilms tot een discussie over het onvermijdelijke geweld ten aanzien van dieren als je vlees wilt eten. Een gesprek met hoogleraar transculturele psychiatrie Joop de Jong over de zelfverbrandingen door monniken in Tibet en aandacht voor boeddhistische aalmoezeniers in het Amerikaanse leger: kan een boeddhist onderdeel uitmaken van de oorlogsindustrie?

NIEUWE BOEKEN

Een gesprek met Jan Oegema over *De stille stem*. Niet-weten als levenshouding, waarin hij een lans breekt voor zogeheten religieuze agnosten, die zich onttrekken aan de officiële religieuze kaders. Ook een interview met Maurice Knegtel over zijn recente publicatie *Integrale zen* oftewel 'ongekunstelde aanwezigheid, wat je ook doet', En ten slotte de boekenrubriek waarin Nico Tydeman zich buigt over *De vertellingen van Rabbi Nachman* van Martin Buber. Ook neemt Tydeman een kijkje in de wereldberoemde Ritman-bibliotheek met esoterische geschriften. Deze *Bibliotheca Philosophica Hermetica* werd met sluiting bedreigd, maar kan dankzij verkoop van een deel van de collectie toch open blijven.

VASTE UITZENDING

Elke zaterdag van 15.00 tot 16.30: anderhalf uur lang het programma *Hemelsbreed*.

AGENDA

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen kunt u vinden op de website www.boeddhamagazine.nl. In onderstaande agenda maken we echter een selectie van eenmalige, bijzondere evenementen.

24-25 maart
Meditation Seminar: Integrating East & West Beyond Mindfulness o.l.v. Rob Preece van het Ken-Kon, Integral Life & Training Centre in Wageningen.
Onderwerp: Engelse seminar over de essentiële theoretische en praktische raakvlakken tussen psychologie en spiritualiteit en jungiaanse psychologie en Tibetaans boeddhisme in het bijzonder.
www.kenkon.org

3 april
Training: Inner Practice of Work o.l.v. Joleen de Vries van Nyingma Centrum Nederland in Amsterdam.
Onderwerp: Deze training laat stap voor stap zien hoe je je aspiratie voor een rijk, inspirerend en zinvol leven in je dagelijks leven kunt integreren.
www.nyingma.nl

6-9 april
Mindfulnessretraite: o.l.v. Frits Koster & Jetty Heynekamp in Wapserveen.
Onderwerp: Intensieve kennismaking met en beoefening van inzicht- of mindfulnessmeditatie.
www.fritskoster.nl

11 april
Lezing: Boeddhisme, geneeskunde en psychotherapie door Erik Bruijn in Amersfoort.
www.erikbruijn.nl

28 april-3 mei
Retraite: Sakura Jukai sesshin o.l.v. Tenkei Coppens van ZenRiver in Uithuizen.
Onderwerp: Dit is een intensieve zenretraite in stilte, om beoefening te verdiepen zonder afleidingen.
www.zenrivertemple.org

29 april-6 mei
Vipassana-meditatieretraite met mindfulnessyoga o.l.v. Dingeman Boot en Ria Kea van Stichting Inzichts Meditatie (SIM) in Havelte.
Onderwerp: Het programma omvat loop- en zitmeditatie, daarnaast meditatie-instructies, mindfulness-yoga, mantra's zingen, inleidingen (dharmatalks) en persoonlijke gesprekken (interviews).
www.simsara.nl/retraites

3-6 mei
Voorjaarsretraite Oude wijsheid als krachtige ondersteuning in het moderne leven, met Sogyal rinpoche, Rigpa Nederland
Onderwerp: Vierdaagse retraite waarbij je ontdekt hoe je door de Tibetaans boeddhistische wijsheid van meditatie en compassie, vrijheid en geluk kunt ervaren.
www.Rigpa.nl of info@rigpa.nl

11-13 mei
POWA-retraite/weekendcursus o.l.v. lama Thubten Wangmo van Dharmacentrum Padma Ösel Ling in Colijnsplaat.
Onderwerp: In deze speciale POWA-retraite/weekendcursus leren we om stervenden bij te staan, en vertrouwd te raken met onze eigen dood en deze als een eind naar een nieuw begin kunnen ervaren.
www.padmaoselling.com

17-20 mei
Family retreat o.l.v. zenleraar Jishin osho van International Zen Center Noorderpoort in Wapserveen
Onderwerp: Een zenprogramma voor de hele familie, zowel voor de ouders als voor de kinderen. Er wordt geoefend, gewerkt, gespeeld en gepraat rond een thema uit het zenboeddhisme.
www.zeninstitute.org of www.zenleven.nl

24 mei
Bezoek Z. H. de Dalai Lama in Tibetaans instituut Yeunten Ling in België.
Onderwerp: Wij hebben het grote genoegen u te mogen melden dat Z.H. de Dalai Lama op 24 mei het instituut Yeunten Ling zal bezoeken!
Een uitzonderlijk voorrecht en een onschatbare zegen voor het instituut en alle beoefenaars! In de namiddag wordt een ceremonie gehouden voor de inzegening van de tempel en het boeddhabeeld, gevolgd door een voordracht over liefdevolle vriendelijkheid.
www.tibetaans-instituut.org

25-28 mei
ZenVierdaagse 'Bij zin-nen komen' o.l.v Irène Kyojo Bakker van ZenSpirit op Terschelling.
Onderwerp: Coming to our senses, ons even 'terugtrekken' uit het alledaagse drukke leven en ons be-'zinnen'. Volkomen aanwezig zijn: hier, nu. Lopen in stilte in de duinen en langs de zee, zitmeditatie, lichaamswerk en persoonlijke tijd en gesprek. De retraite verloopt grotendeels in stilte.
www.zenspirit.nl

24 juni
Meditatiedag o.l.v. Döshin Houtman van de Sangha Inzicht & Bevrijding in Vught.
Onderwerp: meditatiedag met zit- en loopmeditatie, lichaamsbewustwording, dharmatalk en uitwisseling.
www.inzichtenbevrijding.nl of info@inzichtenbevrijding.nl

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **24 maart 2012.**
Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.

VERLICHT CENTRUM

In ieder nummer laat BoeddhaMagazine *het licht schijnen op* boeddhistische centra – places to be – *in Nederland en België. Deze keer*: *de Dharmatoevlucht, boeddhistische tempel en meditatiecentrum Apeldoorn (Nederland)* en de *zenboeddhistische dojo te Halle (België). Tekst: Marieke Davidse*

DE WARMTE VAN DE POTKACHEL

NL

'Mijn interesse voor het boeddhisme uitte zich in het kopen van boeken, boeken, boeken! Maar daar bleef het bij; ik had een fobie voor mensen die samenklitten onder het mom van "samen sterk"', vertelt Ernst van der Meulen. 'Totdat ik twee jaar geleden werd getroffen door een bijna-burn-out. Dat was voor mij het moment; eindelijk ging ik naar de *Dharmatoevlucht*. Ik voelde me er meteen thuis: het is een sfeervol wit huisje met een keukentje, een meditatieruimte en een mooie tuin erachter. Wat indruk maakte, was de warmte van de potkachel, het altaar, maar met name eerwaarde Baldwin, de monnik met zijn vriendelijke, warme en open uitstraling. Al mijn vooroordelen vielen weg. Liefde voor de boeken zal ik altijd houden, maar er is ruimte gekomen voor de praktijk. Theorie en praktijk blijken samen de gulden middenweg.'



Marjolein Frederiks hoorde elf jaar geleden over de opening van de *Dharmatoevlucht*. 'Ik ben gaan kijken en ben er gebleven. Ik ervaar eerwaarde Baldwin als zeer toegewijd. Hij is lid van de *Orde van boeddhistische contemplatieven* en hij blijft in nauw contact met het opleidingsklooster in Engeland. Baldwin is de spil. Hij zorgt, samen met vrijwilligers, voor kundig onderwijs. Ik vind het fijn dat er een boeddhistische tempel in Apeldoorn is en dat ik door mijn bijdrage meehelp dat deze er kan blijven.'

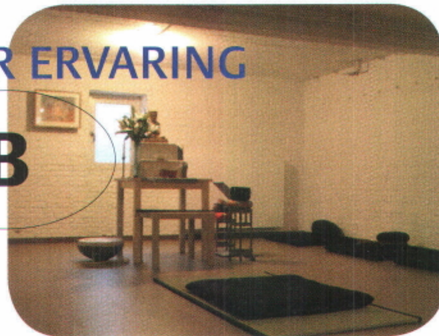
Dharmatoevlucht, De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn. Tel.: 055-5420038, e-mail: info@dharmatoevlucht.nl, www.dharmatoevlucht.nl

MEER DAN 2500 JAAR ERVARING

B

'Wat me meteen opviel is de hartelijke en gastvrije sfeer in deze sangha. De betrokkenheid van de beoefenaars bleek toen onze meditatieruimte een nieuw kleurtje moest krijgen: de opkomst was groot.' Vincent Cleymans komt nu een jaar bij de *zenboeddhistische dojo* in Halle. 'Ik had wel eens gehoord van zazen maar dacht dat het niets voor mij was: te disciplinair, te ceremonieel. Op een dag heb ik toch contact opgenomen om eens te proeven. Het zwaartepunt blijkt te liggen bij de meditatie, en als er ceremonie aan te pas komt is dit telkens een kans voor aandacht en diepgang: een meerwaarde voor mij.'

Mieke Opdecam beoefent nu vier jaar zazen in de dojo in Halle. 'In deze vernieuwde, aangename dojo is een rustige, open, ongedwongen sfeer. De leraar is ervaren, hij



heeft een goed inzicht in onze verschillende persoonlijkheden en hij speelt daar op gepaste wijze op in. Ik ging om meer rust te vinden en om nog beter met stress te kunnen omgaan. Gaandeweg evolueerde dat van welzijnstherapie naar mezelf verder willen ontwikkelen en verdiepen, ook spiritueel. Ik voel me goed in deze groep, daarom wil ik me verbinden en samen op weg zijn.



De dojo is lid van de *Belgische Zen Vereniging* en nauw verbonden met de *Association Zen Internationale*, opgericht door meester Deshimaru.

Zenboeddhistische dojo Halle, Villa Heulenberg, Edingsesteenweg 455-457, 1500 Halle. Tel.: 0484-173528, e-mail: annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie Nederland

www.boeddhisme.nl



Amsterdam, NoordHolland,

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (Triratna) – Westers boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@triratna.nl, www.bcatriratna.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Triratna Boeddhistische Orde (voorheen: VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie website). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – Van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassanameditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,

De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine centrum worden onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,

Boeddhistisch Centrum Arnhem (Triratna) – Westers boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@triratna.nl, www.triratna.nl/arnhem
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Triratna boeddhistische beweging (voorheen de VWBO). Een beweging die gericht is op het ontwikkelen en beoefenen van boeddhisme die past in de moderne samenleving.

Bilthoven, Utrecht

Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, NoordBrabant

Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, NoordHolland

Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

Cadzand, Zeeland

Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org
Het Naropa Instituut is een meditatie- en retraitecentrum en onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B). Er wordt onderricht gegeven in Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyutraditie via de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Den Haag, ZuidHolland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers boeddhisme – Uilebomen 55, 2511 VP Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhateken. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl
Sakya Thegchen Ling draagt het Mahayana-boeddhisme over door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland

Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, NoordBrabant

Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zen-meditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Emst, Gelderland

Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Groningen, Groningen

Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordt geleid door Iréne Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Hantum, Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland

Metta Vihara (Triratna) – Westers boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende locaties in Nederland en België. Metta Vihara is onderdeel van de Triratna boeddhistische beweging (Voorheen VWBO)

Hilversum, Noord-Holland

Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Leiden, Zuid Holland

Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

Nederhorst den Berg, NoordHolland

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland

Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Middelburg, Zeeland

Dharmacentrum Padma Ösel Ling – Tibetaans – Verwerijstraat 41a, 4331 TB, Middelburg, secretaris@padmaoselling.com, www.padmaoselling.com,
Verzorgt dharma- en meditatielessen die open staan voor iedereen. Er wordt onderwezen volgens de Mahayana traditie zoals in Tibet bewaard in de school van Lama Tsong Khapa.

Oegstgeest, ZuidHolland

Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

Steenderen, Gelderland,

Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in ZuidFrankrijk.

Tilburg, NoordBrabant,

Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een nonprofit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassanameditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

Uithuizen, Groningen

Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse sotoschool.

Utrecht, Utrecht

Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

Venray, Limburg

Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

Wapserveen, Drenthe

International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zenmeditatie.org
Zenmeditatie- en retraitecentrum voor leken en geordineerden, beginners en gevorderden op de zenweg. Het centrum wordt geleid door de vrouwelijke zenmeester Jiun Hogen roshi.

Zutphen, Gelderland

Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De Stichting Inzichtsmeditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).



Centra aangesloten bij de Boeddhistische Unie België

www.buddhism.be



Antwerpen, Antwerpen

AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg – Theravada – Korte Altaarstraat 19, 2018 Antwerpen 03 271 18 08 - 0477 76.51.99, paulvanhooydonck@hotmail.com, http: // www.antwerpen-meditatie.be

Kwam Um Zen School – Zen – Cogels Osylei 20, 2600, Berchem, 0496 38 14 13, hildevets@scarlet.be, http://www.kwanumzen.be

Zen sangha vzw – Zen – Sint-Romboutstoren, Gasstraat 11 2400, Mol, 014 32 35 03, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Zen sangha vzw – Zen – Cogels-Osylei 73, 2600, Berchem, 09 324 63 95, info@zensangha.be, http://www.zensangha.be

Ath, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Château Bruant Rue du Gouvernement, 7800 Ath, 0474 97 01 16, info@zenath.be, www.zenath.be

Avioth, Meuse

AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600 Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

Bellefontaine, Luxemburg

Soukhasiddhi Ling – Tibetaans boeddhisme – Rue de Villemont 328, 6730 Bellefontaine, 063 44 44 25, soukhasiddhi.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Berchem, Antwerpen

Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen

Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel

AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme - Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Centre Mudriam - rue d'Andenne 75, 1060 Brussel, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

RIGPA België -Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Middaglijnstraat 31, 1210 Brussel, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Kwam Um Zen School – Zen – Nestelingstraat 16 , 1080, Brussel, 0497 59 66 59, koen.vermeulen@buddhism.be, http://www.kwanumzen.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Charleroi, Henegouwen

AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

Couvin, Namen

AZB/BZV - Zen – ,Rue des Rochettes 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

Dalhem, Luik

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue Francotte 4, 4607 Dalhem,0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Denée-Maredsous, Namen

AZB/BZV - Zen – Collège St. Benoit - Rue des Bussières 41, 5537 Denée-Maredsous, 071 65 16 98, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Eupen, Luik

AZB/BZV – Zen – Bennetsborn 24, 4700 Eupen, 087 74 40 90, leo.weling@gmail.com, www.azb.be

Dison, Luik

AZB/BZV - Zen – Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

Gent, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75, bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, www.zazengent.be

Triratna boeddhistische beweging Gent – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, info@triratna.be, www.triratna.be

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, 0497 15 60 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik

Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Liège), 04 361 04 20, ttnnguyen2004@yahoo.fr

Henegouwen, Jumet

Groupe affilié à l'Institut tibétain de Huy - Charleroi – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Station 23, 6040 Jumet, 071 34.32.25, http://www.institut-tibetain.org/

Halle, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 77 24 88, annemie@zenhalle.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik

Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Kessel-Lo, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Opvoedingstraat 19, 3010 Kessello, 016 46 05 37, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Koksijde, West-Vlaanderen,

AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670 Koksijde, 058 51 52 37, simply.a@skynet.be, http://wwwzenkoksijde.be

Kortrijk, West-Vlaanderen

AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege Diksmuidekaai 6, 8500 Kortrijk, 0488 80 91 41, contact@zenkortrijk.be, www.zenkort-rijk.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, 056 53 36 26, ww.azb.be

Kuringen-Hasselt

Shikantaza ASBL - Zendo "Gyoji" – Zen – Herkenrode-abdij, 3511 Kuringen-Hasselt, 019 69 81 84 - 0495 18 14 05, http://zenhasselt.be

Leuven, Vlaams-Brabant

AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelesstraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, zenleuven@gmail.com, www.zendojoleuven.be

Dhammagroup Leuven – Theravada - Sint Geertrui Abdij 6, 3000 Leuven, 016 23 36 85, info@dhammagroupbrussels.be, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Luik, Luik

AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl – Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020 Liège, 04 70 579 081, centrezendeliege@gmail.com, http://centrezendeliege.blogspot.com

Dhammagroup Liège – Theravada – Rue Jonruelle 63, 4000 Liège, 0498 19 26 21, christinevieujean@hotmail.com, http://www.dhammagroupbrussels.be/

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020 Liège

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Rue de la Batterie 18, 4000 Luik, 0485 - 291 116 padmalingbelgique@hotmail.com

Lier, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

Marke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Hullekenstraat 5, 8510 Marke, 056 20 41 24, brug.der.wijsheid@skynet.be, www.tibetaans-instituut.org

Mons, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000 Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000 Mons, 065 84 08 25, info@shikantaza.be, www.shikantaza.be

Oostende, Oost-Vlaanderen

AZB/BZV – Zen – De Ruimte Romestraat 71, 8400 Oostende, 059 43 08 87, tara@telenet.be, www.azb.be

Oostnieuwkerke, Oost-Vlaanderen

Tibetaans Instituut - Brug der Wijsheid – Tibetaans boeddhisme – Roeselarestraat 117, 8840 Oostnieuwkerke, 0496 76 28 6, brug.der.wijsheid@iptnet.be, www.institut-tibetain.org

Namen, Namen

AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, zen@zennamur.be, www.zennamur.be

Nidrum-Butgenbach, Luik

Samye Dzong Nidrum– Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 080 44 76 36, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Meise, Vlaams-Brabant

Zen sangha vzw – Zen – Potaardestraat 16, 1860, 0477 26 63 92, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Rivière, Namen

Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170 Rivière, 0474 590021, info@dhammagroupbrussels.be, www. dhammagroupbrussels.be

Rixensart Bourgeois, Waals-Brabant

AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Schoten, Antwerpen

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

Tournai, Henegouwen

AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500 Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen

AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Waimes (Malmédy), Luik

Samye Dzong Drî I Ak – Tibetaans boeddhisme – Drî I'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 05 37 54 07, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. – Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant

AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 & 0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

BOEDDHA MAGAZINE

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Francine Aarts (eindredactie)
Kora Kremer (correctie)

Creatie en realisatie
Vormbreker, grafisch ontwerp bno,
Leo van der Kolk

Aan dit nummer werkten mee:
Bert van Baar, Dingeman Boot, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Myriam van Gils, Jishin Hendriks , Petra Hubbeling, André Kalden, Lilian Kluivers, Kees Klomp, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Lieke, Michiels van Kessenich, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Dana Ploeger, Marja Post, Willem Schuitemaker, Marjan Slob, Pascal Versavel

Contact & Info: www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

BoeddhaMagazine verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 9,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): € 33,50
Jaarabonnement: € 35
Kennismaking (2 nummers): € 10
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 10
België
Jaarabonnement: € 38,50
Kennismaking (2 nummers): € 12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: € 55
Jaarabonnement buiten Europa: € 70

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: **www.aboland.nl**
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€ 0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzegtermijn: 3 maanden. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl

Advertenties
E-mail: advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Productie
Wilco, Amersfoort

BoeddhaMagazine is de opvolger van *Vorm&Leegte* en *Kwartaalblad Boeddhisme* destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.

www.vriendenvanboeddhisme.nl
issn 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

FSC *BoeddhaMagazine* wordt gedrukt op FSC gecertificeerd papier.

BoeddhaMagazine 66, jaargang 16, nr 1, maart 2012

VOOR UIT BLIK

HET THEMA VAN HET ZOMERNUMMER VAN *BOEDDHAMAGAZINE* IS

WIJSHEID

Wat is wijsheid voor jóú? Hoe cultiveer je het, en wat doe je ermee? Deel jouw ervaringen met ons op redactie@boeddhamagazine.nl.

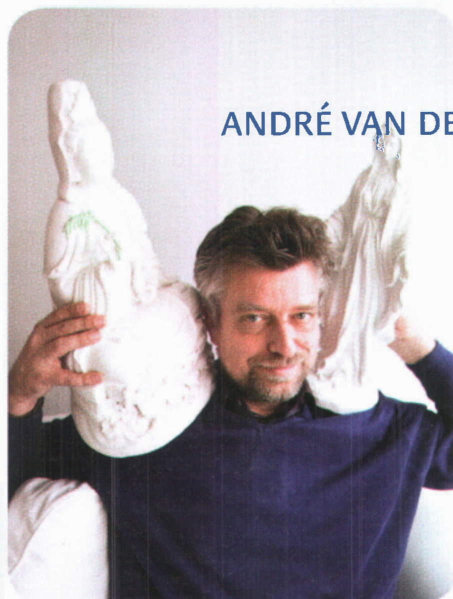


FOTO: LUCY LAMBRIEX

IN HET ZOMERNUMMER:

ANDRÉ VAN DER BRAAK

Een boeddhist die het boeddhisme onderwijst aan de universiteit, kan dat? André van der Braak over zijn nieuwe leerstoel Boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

160 jaar wijsheid: Jotika Hermsen, vipassanaleraar sinds 1995 en oprichter van *Sangha Metta*, en Ton Lathouwers, zenmeester sinds 1987 en oprichter van *Maha Karuna Ch'an*, vieren dit jaar beiden hun tachtigste verjaardag. Een 'onwijze' dialoog tussen deze boeddhistische zwaargewichten.

Mooi hoor, wijsheid, maar wat kun je er nou eigenlijk mee? Ramo de Boer, gestalttherapeut, kijkt naar de praktische toepasbaarheid van wijsheid en filosofeert over de vraag of wijsheid überhaupt wel praktisch is.

WWW KWARTAALTIP

Wat heeft technologie te maken met wijsheid? Wat hebben geeks met het boeddhisme? Vincent Horne, medeoprichter en directeur van *Buddhist Geeks* pleit ervoor dat technologie onze wijsheid kan verdiepen. Onlangs gaf hij een boeiende lezing over internet, apps, meditatie en meer. Te beluisteren op www/bit.ly/wijzetechnologie.



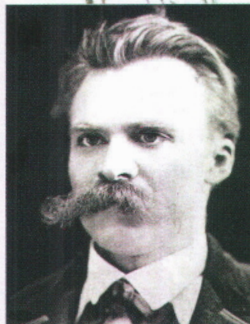
BOEDDHAMAGAZINE ONLINE!

Wil je als eerste op de hoogte zijn van al onze acties, links en meer? Wil je meediscussiëren? Of wil je ons iets laten weten of vragen? Zoek ons op Facebook en op Twitter (@BoeddhaMagazine)!

Zenfilosofie zomercursus van 20 t/m 24 aug. 2012











Programma

Maandag 20 aug.
10.00 uur Het begrip 'geluk' in zen en westers denken (T)
11.30 uur De inzichten in de tijd voor Boeddha (P)
14.00 uur Boeddha's nieuwe inzichten over het zelf (P)
15.30 uur De wet van oorzakelijkheid / karma (P)

Dinsdag 21 aug.
10.00 uur De inzichten achter de vier edele waarheden (P)
11.30 uur Het achtvoudig pad en levensverhalen (P)
14.00 uur David Hume beïnvloed door boeddhisme (R)
15.30 uur Zen en Hannah Arendt / over oordelen (R)

Woensdag 22 aug.
10.00 uur Nirvana: ideaal of realiteit (P)
11.30 uur De wijsheid van de vijf skandas (P)
14.00 uur Boeddhisme en andere wijsheidstradities (P)
15.30 uur Verlichting / Diamantsutra (P)

Donderdag 23 aug.
10.00 uur Zen en de kunst van het ontsnappen (K)
11.30 uur Jezus filosofie versus Boeddha's filosofie (K)
14.00 uur Devotie of logica NA MU KA RA TAN NO (P)
15.30 uur Hindoeïsme, boeddhisme, toen en nu (P)

Vrijdag 24 aug.
10.00 uur Kunst en poëzie in boeddhisme (P)
11.30 uur Nietzsche en zen (A)
14.00 uur Zelfvervolmaking & zelfverzaking (A)
15.30 uur De politieke filosofie van het boeddhisme (P)
16.30 uur Borrel

Docenten:
P = Dr. Paul vd Velde, hoogleraar hindoeïsme & boeddh.
A = Dr. André vd Braak, hoogleraar boeddhisme VU
K = Dr. Kristien Justaert, Katholieke Universiteit Leuven
R = Rients Ritskes, zenmeester Zen.nl
T = Dr. Hans Thijssen, hoogleraar & Faculteitsdecaan.

Inschrijving via: www.zen.nl/zomercursus
Kosten: € 195,00
Plaats: Radboud Universiteit, Spinozagebouw
Zaal SP3, Montessorilaan 3, Nijmegen

Voor meer informatie zie: www.zen.nl/zomercursus
Voor deelname is geen speciale voorkennis noodzakelijk.

ASOKA

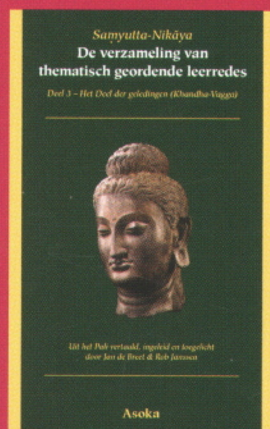
DE INSPIRERENDE WE

WWW.ASOKA.NL

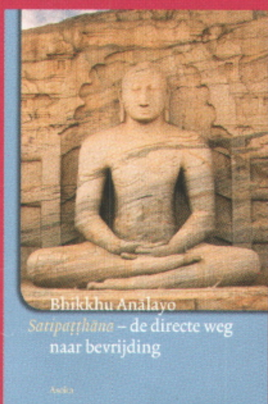
RECENT VERSCHENEN:



Dhammaketu
Boeddha NU
312 p., pb., €24,95
978 90 5670 262 5



J. de Breet & R. Janssen
De verzameling van thematisch geordende leerredes, III
400 p., geb., €44,95
978 90 5670 231 1



Bhikkhu Analayo
Satipatthana: de directe weg naar bevrijding
352 p., pb., €34,95
978 90 5670 245 8



Margrit Irgang
Ga je eigen weg! De pelgrimstocht als innerlijke verandering
160 p., pb., €16,95
978 90 5670 271 7



Erich Kaniok
Lente in je hart Verhalen en parabels uit Oost & West
144 p., geb., €14,95
978 90 5670 248 9

verkrijgbaar in de boekhandel en via ***www.asoka.nl***